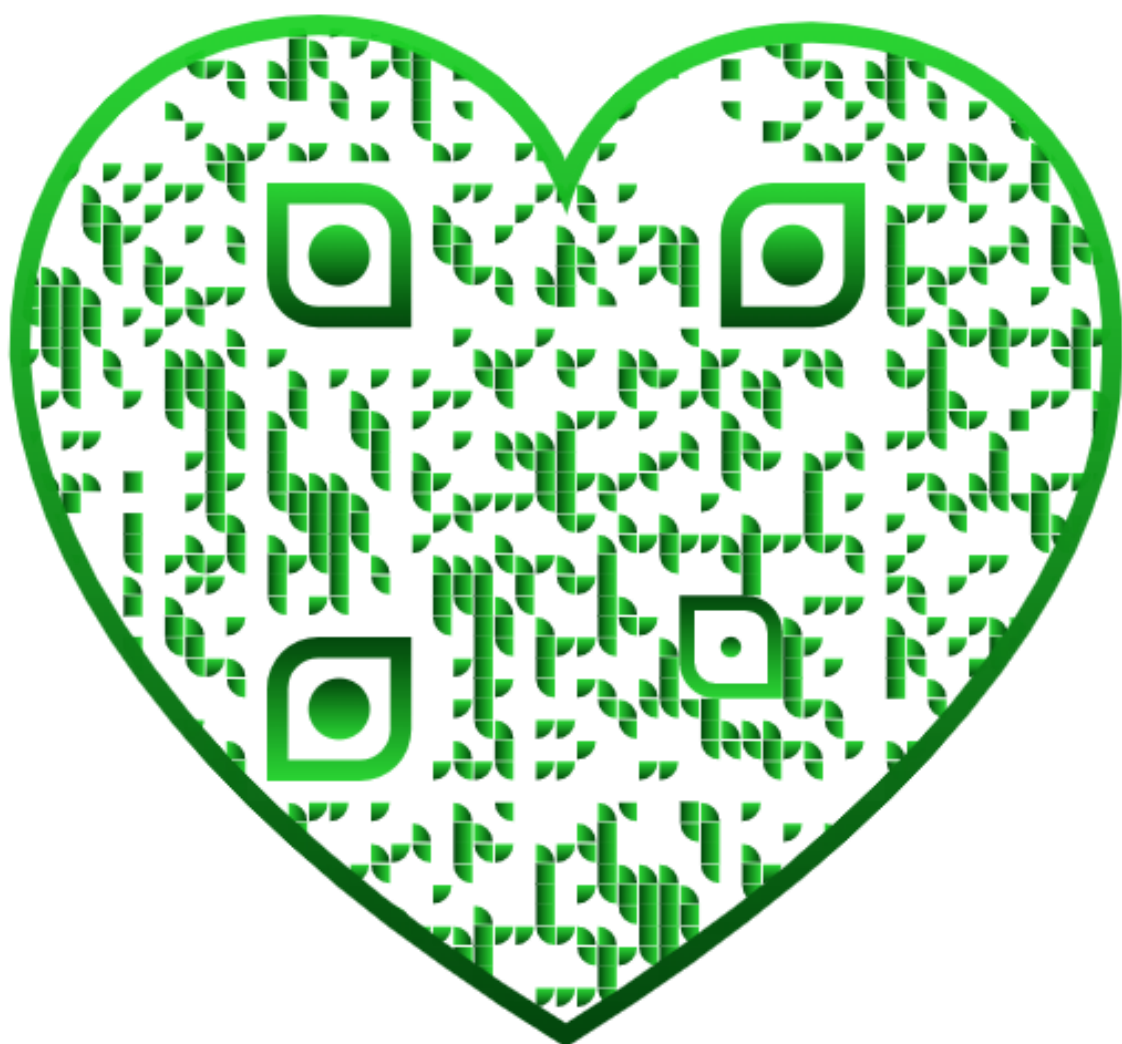


Como ler
1.000
palavras
por minuto



Juarez Lopes e Lissandra de Oliveira

Como ler
1.000
palavras
por minuto

3ª edição

Rio de Janeiro
2014

Copyright © Editora Ferreira Ltda., 2011-2014.

3ª edição 2014.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos de autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Depósito legal na Biblioteca Nacional conforme Decreto nº 1.825, de 20 de dezembro de 1907.

Impresso no Brasil/*Printed in Brazil*

Editora Ferreira
contato@editoraferreira.com.br
www.editoraferreira.com.br

NOTA DO AUTOR

Há mais de 40 anos, vimos evitando escrever um livro ou fazer vídeos sobre Leitura Dinâmica. Acredito que apenas uma pequena minoria é capaz de ser autodidata, por se tratar de um processo de descondicionamento e recondicionamento cerebral.

Exemplo disso é o pouco aproveitamento obtido na prática com a criação de hábitos de exercícios físicos por esses meios. Em nossa opinião, para a maioria das pessoas, qualquer projeto de crescimento pessoal ou profissional, obtido por meio de reflexos condicionados, exige a presença de um instrutor. Concordando com Paulo Freire, “estudar é pensar a prática”, e nessa prática surge, às vezes, muitas dúvidas que somente o texto, o vídeo ou o DVD não resolvem.

Porém, graças à quantidade de solicitações de todas as partes do Brasil, principalmente das localidades onde o acesso a esse tipo de curso é remoto, resolvemos rever nossa posição e fazer o presente trabalho, procurando esclarecer ao máximo as possíveis dúvidas que surjam, quando da aplicação prática do método. Ainda como reforço a este aprendizado, nos lugares onde não seja possível realizarmos nossos cursos práticos, propomos organizar palestras, no intuito de tentar, na medida do possível, minimizar a ausência do instrutor, além de colocarmos nosso e-mail *iom@cursoiom.com.br* à disposição desses interessados, como canal de solução para as dúvidas restantes.

AGRADECIMENTOS



*Juarez Ângelo
Lopes*

Ao Monsenhor Antônio Monteiro de Barros, meu querido Tio Padre, por ter me ensinado a acreditar em mim.

À Alice, minha mãe, que durante toda sua vida dedicou-me o seu amor.

À Maria Lopes (la), minha “segunda mãe”, que nunca me deixou desistir.

A meus filhos, Lissandra, Raphael e Márcio, que sempre foram, são e serão as razões de minha vida, gerando-me quatro netos: Maria Luísa, Rafaela, Leandro e Marina.

À Isabel, um anjo que ilumina com amor a minha vida.

À Vera Uchoa, que me incentivou a recomeçar.

À Regina Barbosa, que muito me apoiou nos momentos difíceis.

A Ricardo Areosa, que, por sua insistência, levou-me a desenvolver o Curso de Otimização do Estudo, que serviu de base para a segunda parte deste trabalho.

A Mateus Di Mambro, pela ilustração do presente livro.

Agradeço, por fim, a todos os meus alunos que, durante esses mais de 40 anos, me motivaram com suas dúvidas e questionamentos.

E em especial a Deus, que me permitiu chegar até aqui!

Um abraço a todos.

AGRADECIMENTOS



*Lissandra Lopes
de Oliveira*

A Deus pela oportunidade de trabalhar em parceria com o meu “Guru”, o mestre Professor Juarez Angelo Lopes, meu pai, que me preparou para o que sou hoje. E por ser professora de uma técnica tão eficiente e participar da evolução dos meus alunos.

A minha mãe, Luisa Elena, pela vida e pelos ensinamentos.

A meus irmãos, Raphael e Márcio, que tanto amo e que me deram sobrinhas maravilhosas.

Agradeço a minha sogra, Dalva Lima de Oliveira, por cuidar do meu filho sempre que preciso dar as minhas aulas e escrever meus textos.

A minhas melhores amigas, Renata Costa e Carla Barciela Lopes, pela paciência, torcida e apoio incondicional.

E, por fim, quero fazer meu agradecimento especial aos dois grandes amores da minha vida: meu marido, Edson, e meu filho, Leandro. Obrigada pela inspiração!

Um forte abraço.

APRESENTAÇÃO

Apresentamos neste momento a terceira edição do nosso livro “Como ler 1.000 palavras por minuto”, que foi dividido em duas partes.

Na primeira, possibilitamos aos leitores se transformarem em bons leitores tradicionais, permitindo-lhes dobrar a velocidade inicial.

Na segunda parte, ensinamos técnicas de Leitura Dinâmica para os já bons leitores tradicionais otimizarem sua leitura.



PREFÁCIO



NOVOS TEMPOS, NOVAS ATITUDES

Buscando Eficiência na Leitura e no Estudo

Estamos vivenciando, segundo Alvin Toffler, a quarta onda: a “Onda do Conhecimento”. A velocidade com que as informações envelhecem chega a nos causar ansiedade e sentimento de impotência. Os analistas indicam que, assim como a força, a terra e o dinheiro foram fontes de poder no passado, a mercadoria mais preciosa do século XXI é a informação.

Esse cenário tem influenciado as empresas e suas exigências em relação a seu corpo técnico e gerencial, criando um terrível dilema: como é possível manter-se atualizado tendo tão pouco tempo hábil para atender a essa demanda?

O que vem dificultando a realização prazerosa dos objetivos desses profissionais é a sua inabilitação específica, tanto para assimilar a grande quantidade dos dados necessários quanto para utilizar adequadamente esses conhecimentos. A transmissão tradicional de informações não é mais suficiente: é preciso dotar o receptor de condições otimizadas de assimilação e utilização. Isso já deveria ter acontecido desde o início do aprendizado. Agora se faz necessário mudar o perfil dos profissionais.

Não basta mais estudar só para conseguir a aprovação ao final de um período; não basta decorar a matéria para uma futura avaliação e esquecê-la logo em seguida. Além de estudar, o aluno precisa organizar e estruturar seu pensamento. É preciso dotá-lo de técnicas para absorver uma grande quantidade de informações em curto espaço de tempo, para acessar e buscar esses conhecimentos a qualquer momento que se fizerem necessários. Estando aptos a fazer a ligação entre esses dados, os alunos abrem as portas para

ações que geram resultados na família, no trabalho, na sociedade em que vivem. É preciso, acima de tudo, aprender a pensar, pois o homem que sabe pensar questiona, responde, oferece, sugere, vota e exige.

Atualmente, a maioria das pessoas não vive, sobrevive. O que eu quero discutir com vocês é uma proposta de vida, algo que valha a pena e que mantenha em foco o nosso crescimento constante. O dia em que nos considerarmos prontos será o dia do prenúncio de nossa estagnação; e quanto mais estudamos, mais tomamos conhecimento de nossa ignorância.

É difícil imaginar um plano vitorioso de realização pessoal, profissional, familiar e social que não possa se beneficiar de uma técnica de Leitura Dinâmica e do estudo capazes de transformar qualquer bom projeto de vida em referencial de excelência.

Dentro desta nova realidade, oferecemos o presente livro com o intuito de proporcionar ferramentas eficazes para a obtenção das informações e aumento da produtividade.

E aqui viramos a página para uma nova jornada.

Os autores.

SUMÁRIO

parte I – Cartilha do bom leitor	1
Perguntas que identificam problemas na leitura	6
Quando tudo começou	8
Iniciando o projeto de bom leitor	17
Cartilha do bom leitor	21
1 – Compromisso	21
2 – Ambiente	22
3 – Exercícios visuais	24
4 – Pré-leitura	26
5 – Vícios	28
6 – Parada	28
7 – Objetividade	29
8 – Resumo	29
9 – Seja um Leitor Dinâmico	30
Questionário de avaliação do perfil do leitor tradicional	32
Gabarito do perfil do leitor tradicional	34
parte II – Técnicas da Leitura Dinâmica	35
I. Teste Inicial	37
1. Introdução	37
A) Conceito	37
B) Contraste	37
C) Quebrando Paradigmas	38
a. Inércia	38
b. Falta de motivação	38
c. Não utilização da metodologia na leitura técnica	38

D) Equipamentos Humanos de Processamento da Leitura	38
a. Olhos	38
b. Cérebro	39
c. Mãos	40
E) Histórico	40
a. Da leitura	40
b. Da Leitura Dinâmica	42
Questionário	44
Gabarito	47
II. Desenvolvimento	48
A) Processamento da Leitura	48
a. Imprimindo novos hábitos	48
b. Método para calcular a velocidade alcançada	50
c. Visão Panorâmica do Texto	52
Pré-leitura	52
Movimentos de pré-leitura	53
Movimentos de pós-leitura	55
d. Acabando com os Defeitos e Vícios da Leitura	
Tradicional	55
1. Principais vícios	55
2. Regressão (retorno da leitura a um ponto anterior)	57
3. Quebra do ritmo de leitura (leitura em etapas)	58
4. Defeitos visuais (má utilização da visão)	58
5. Má ambientação para leitura (falta de condições para se estar todo na leitura)	60
e. Recondicionamento Cerebral	61
Visão periférica	61
Alargamento da visão periférica	61



Utilização da tendência de fechamento	62
Coordenação motora entre olhos e mãos	65
f. Exercícios Visuais	65
Exercício Visual “Rosa dos Ventos”	65
Exercício Visual Circular	66
Exercício para descansar a vista	67
g. Movimentos de Leitura Dinâmica	67
1. Movimento de Compreensão	67
B) Roteiro para chegar a 1.000 palavras por minuto	73
Exercícios extraclasse visando aceleração da leitura	73
III. Conclusão	77
A) Comparação entre as Leituras	77
a. Leitura tradicional	77
b. Leitura Dinâmica	77
B) Recomendações Finais	78
IV. Teste Final	79
Módulo de memorização e otimização do estudo	79
I. Introdução	79
A) Justificativa do tema	79
a. Sócrates	80
b. Descartes	80
c. Ernest Fischer	80
d. Fritjof Capra	80
e. Heráclito	81
f. Emilio Mira Y López	81
g. Paulo Freire	81
B) Conceito	82
C) Componentes do estudo	82
II. Desenvolvimento	82
A) Administração do tempo	82
a. Definindo prioridades	82

b. Inventário do tempo	83
B) Objetivando o estudo (rol de dúvidas)	83
C) Estruturando o pensamento	84
a. Esquema	84
D) Linguagem telegráfica da essência das ideias do autor (Sublinhado)	85
a. Como sublinhar com inteligência	85
b. Normas para bem sublinhar	85
E) Resumindo o texto do autor	86
a. Como resumir um texto	86
b. Regras para bem resumir	86
F) Verificação do aprendizado	87
G) Como participar de aula expositiva	87
a. Importância das aulas	87
b. Preparação para as aulas	87
c. Revisão	88
Questionário final	90
Gabarito	95

parte |

Cartilha do bom leitor



“Quem pouco lê
mal fala, mal ouve e mal vê.”
E tem poucas oportunidades.

“

Desde criança, sempre gostei de ler.

Aprendi cedo. Lembro-me de que tinha aproximadamente cinco anos quando houve o aprendizado primeiro e o despertar.

Depois vieram os “gibis”, como chamavam as revistas em quadrinhos da época e que, até, eram combativas.

Quando ganhei de presente dos meus pais a coleção de livros do autor Monteiro Lobato, a vontade de ler aguçou-se ainda mais.

E não mais parei, sempre lendo o que me chegava às mãos, o que me facilitava escrever, também.

A leitura sempre foi importante na minha vida, pela facilidade com que permite o descortinar de inúmeros outros mundos nas palavras que, juntadas, se transformam em livros, sejam técnicos ou de lazer, artigos, peças teatrais etc., para alcançar o sucesso no concurso público a que me submeti e, ainda hoje, para analisar os processos e procurar dar soluções às demandas judiciais.

Esse gosto pela leitura venho procurando transmitir até hoje aos meus filhos.

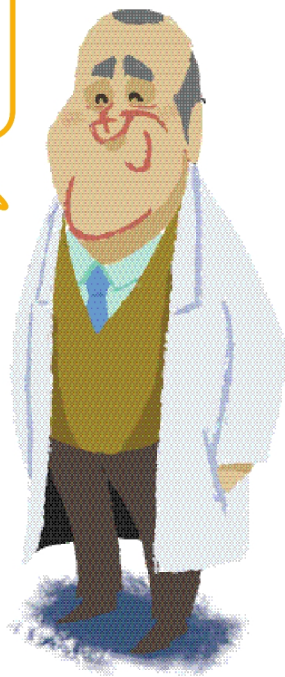
”

Des. Antonio José Ferreira Carvalho

OLÁ, PESSOAL!

Meu nome é Juarez, sou especialista em leitura dinâmica e memorização há mais de 40 anos e meu maior sonho sempre foi implantar essa maravilhosa técnica em todas as escolas desse Brasil.

Em todos esses anos, minha maior luta foi convencer as pessoas a se tornarem leitores dinâmicos, mas de repente descobri que deveria começar o meu trabalho convencendo-as a serem bons leitores tradicionais.



No final dessa cartilha, existe um questionário de avaliação do perfil do leitor tradicional (pág. 32). Que tal antes de qualquer coisa você respondê-lo?

Fazer o diagnóstico será uma ótima oportunidade de autoconhecimento.



Transformar em bom leitor dinâmico quem não é bom leitor tradicional é como tentar transformar alguém tímido, que não fala muito em português, numa pessoa tagarela em inglês.

Ela vai aprender a nova língua, mas continuará muda.

Eu mesmo, que hoje sou visto como especialista em leitura dinâmica no Brasil, só li integralmente um livro com 19 anos e jamais teria chegado à condição em que me encontro hoje se, naquela época, não tivesse assumido um compromisso com a leitura tradicional.

As pessoas me consideram “O Otimista”, pois afirmo sempre:

“Vitória ou derrota é apenas uma questão de opção”.

Esta é a CARTILHA DO BOM LEITOR, uma opção prática e simples para todos aqueles que querem adquirir o hábito da leitura. Aqui passo um pouco da minha experiência e espero sinceramente poder abrir o portal do fantástico mundo da leitura aos que querem entrar.

PERGUNTAS QUE IDENTIFICAM PROBLEMAS NA LEITURA

Imagine que você está numa sala de aula e o seu professor faz as seguintes perguntas:



Quem não sente prazer na leitura?



Quem morre de preguiça ao começar a leitura de um livro?



Quem sente um sono enorme durante a leitura?



Quem se perde durante a leitura e tem que voltar atrás?



Quem acaba de ler o livro e tem a sensação de que perdeu tempo, pois não se lembra de quase nada?



Quem às vezes paga mico pela sua pouca cultura geral?



Quem tem o hábito de ler na cama, no sofá ou na rede?



Quem tem o hábito de começar vários livros e não acabar nenhum?

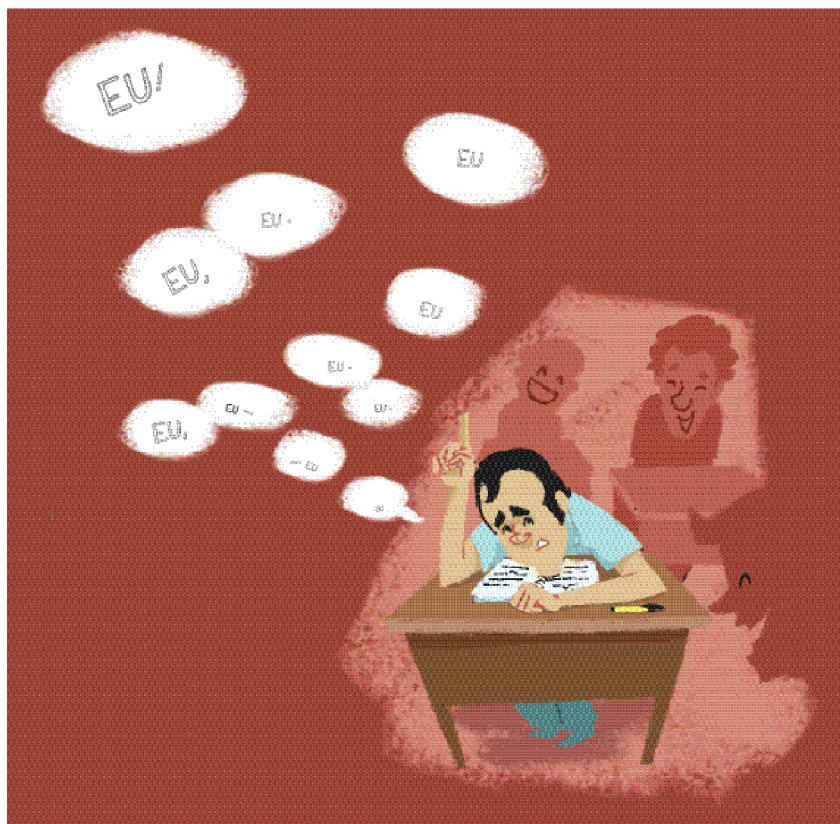


Quem às vezes se sente frustrado por ser um mau leitor?



Quem tem desânimo ao começar a ler um livro com muitas páginas?





Não fique triste se você se encaixou em quase todas, pois, como ilustra o quadrinho, se eu fosse responder a esse questionário aos 19 anos, todas as minhas respostas também seriam afirmativas.

Duvido que exista, na história deste país, alguém que tenha tido mais preguiça, mais sonolência e mais desinteresse pela leitura do que eu, naquela época. Se eu consegui, qualquer um consegue!

Quem me conheceu no passado e hoje me vê lecionando para pessoas tão ilustres (estudantes de todo tipo, empresários, profissionais liberais, juízes, desembargadores, mestres, doutores etc.) não acredita no que vê, pois nem sempre foi assim.

QUANDO TUDO COMEÇOU...

Com 19 anos, eu detestava ler. Só de falar em leitura, principalmente de livros que não contivessem gravuras, dava-me um ataque de preguiça, começava a abrir a boca e, se pudes-se, arranjava qualquer substituto para tal sacrifício.



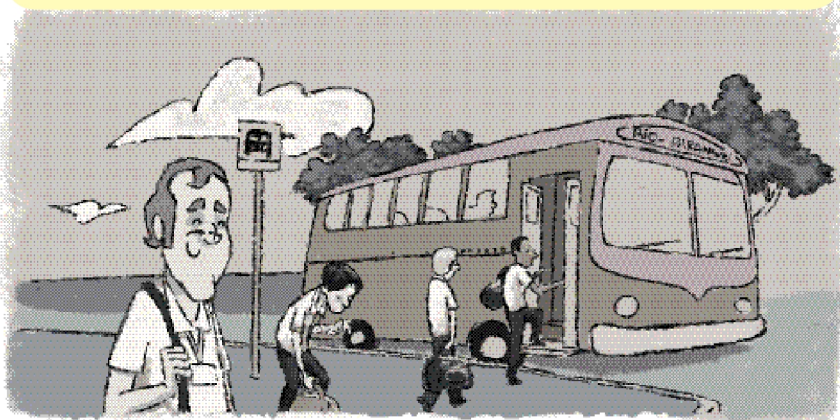
A única exceção que eu fazia era para a leitura de gibis (Pato Donald, Mickey Mouse, Faroeste etc.)

Uma possível explicação para tamanho sono que eu sentia durante a leitura é que, desde os 4 anos de idade, sofria de apneia noturna. Trata-se de um problema de parada respiratória durante o sono, que traz como consequência uma verdadeira orquestra de roncos e grande sonolência durante o dia. A pessoa com esse problema passa a noite na periferia do sono e nunca chega a dormir profundamente.



Eu, que facilmente dormia sem precisar de nenhum incentivo, imaginem qual não era o meu estado, embalado por uma leitura.

Foi também nessa época que tomei posse como funcionário do Banco do Brasil em Paranavaí, norte do Paraná. Junto comigo tomaram posse nessa cidade mais 29 aprovados. Como o concurso era centralizado, mesmo não sendo do Rio de Janeiro, todos ficamos apelidados de cariocas. Era demais. Trinta jovens casadoiros, cariocas e, acima de tudo, funcionários do Banco do Brasil.



Os pais, naquela época, adoravam casar suas filhas com militares e funcionários do Banco do Brasil. Uma safra como essa dificilmente voltaria a acontecer.

As moças da cidade, cientes dessa realidade e, no intuito de tentar nos seduzir, programaram um sarau cultural.

Os colegas que tomaram posse comigo eram legítimos representantes da elite cultural da juventude dos anos 60. Aliás, eu também pensava que era culto. Minha mãe dizia orgulhosa para todo mundo: “O Juarez é muito culto. De 10.000 candidatos para o Banco do Brasil, ele foi um dos aprovados”.

O pior é que eu acreditava nisso. Foi preciso a convivência com os realmente cultos para a “ficha” da minha ignorância cair: a única “múmia” do grupo era eu.

Enfim, todos os 30 novos empregados aceitaram o convite das moças para o sarau, cujo tema seria Kafka.

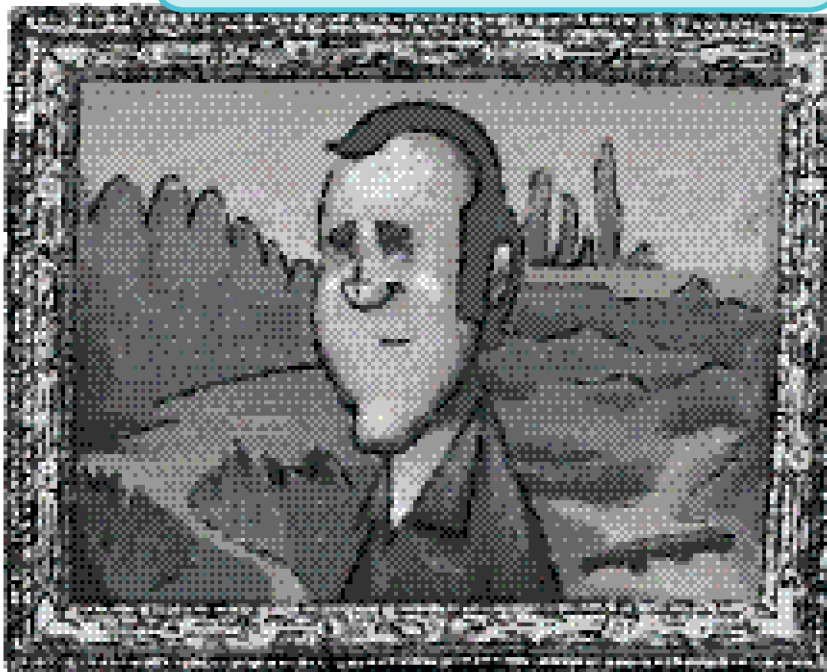
Eu aceitei muito mais na onda de “maria vai com as outras” do que por qualquer outro motivo. Se os outros aceitaram, deveria ser uma boa opção.



A única coisa parecida com Kafka que eu conhecia era kafta, um espetinho árabe de carne moída.

Como bom mineiro que sou, jamais iria dizer ao mundo que era ignorante. O mundo se quisesse que descobrisse.

O mineiro, quando não sabe nada sobre o assunto em discussão, sorri aquele sorriso enigmático de Mona Lisa e procura ver para onde vai a maioria. Ele sempre concordará com ela, pois a chance de errar com a maioria é menor do que com a minoria.



No dia do evento, encontrei um salão cheio de cadeiras em círculo. Mesmo sem entender o porquê, sentei-me em uma delas, abri um sorriso e fiquei esperando os acontecimentos.

De repente alguém iniciou o bate-papo:

- Em minha opinião, Kafka demonstra todo o conflito com o pai em *A metamorfose*.



Tive que parar de rir. O que tem a ver metamorfose com churrasquinho de carne moída? Não acreditei que tinham me convidado para discutir a transformação da carne moída em churrasquinho. Como não existia lógica nesse raciocínio, voltei a sorrir e fiquei esperando uma nova dica.

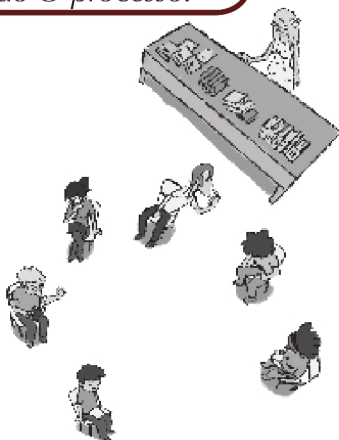
De repente outro participante sapecou:

- Acredito que vocês não tenham lido *O processo*.

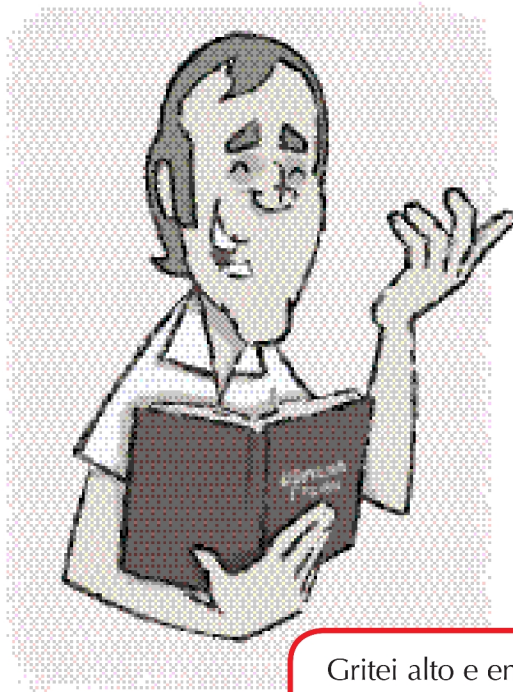
Processo de que?

De transformação da carne moída em churrasquinho, também não tinha lógica.

Para minha total humilhação, todos os presentes começaram a falar do tal do Kafka. Além de ler toda a obra do homem, tinham lido inclusive críticas a ela.



Não faz parte da estratégia do mineiro jamais fingir saber o que não sabe, mas a vergonha da minha ignorância me fez esquecer a sabedoria do mineiro. Sem perda de tempo escolhi, numa estante das moças, um livro bem grosso (afinal livro grosso deve ser importante) e li com bastante calma o nome do autor.



Isto feito, numa atitude de quem não quer nada, deixei escapar bem alto esse nome.

Não sabia nada sobre o tal Kafka, mas daria a impressão que esse outro era um íntimo meu.

Meu azar foi tão grande que o nome escolhido se escrevia de um jeito e era pronunciado de outro. Estava escrito no livro: Sigmund Freud.

(Pronuncia-se Froide).

Gritei alto e em bom tom:

- SIGISMUNDO FREUDE.

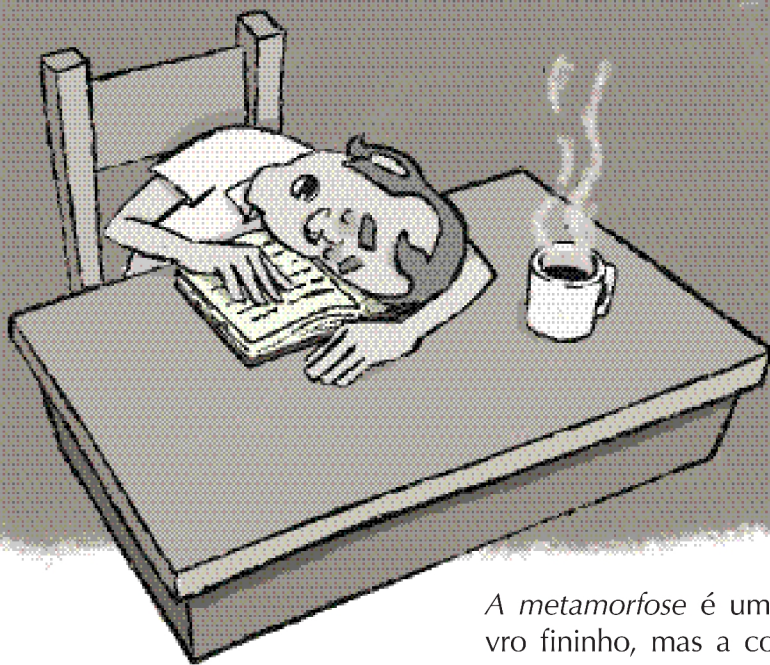
Ao ouvir tamanha barbaridade, todos os presentes riram, pensando que fosse brincadeira. Afinal, um carioca e do Banco do Brasil tinha que conhecer Freud.

Diante do sorriso da maioria, saquei:

- Não vão me dizer que vocês não conhecem “Freude”?
Nova gargalhada geral.

Não, pensei alto. Eu não quero ser um bobo da corte. Eu quero ser como eles!!! Decidi conviver com aquele grupo e para isso me programei para ler duas horas por dia.

De cara comprei toda a obra desse tal de Kafka. Esse senhor nunca mais ia me fazer passar vergonha.



A *metamorfose* é um livro fininho, mas a coisa pegou mesmo quando iniciei *O processo*.

No entusiasmo da promessa, esqueci-me da preguiça e da apneia. Ao começar o pagamento da dívida foi que me lembrei das duas. Dos **120** minutos programados para a leitura, dormia **105**, só conseguindo ler no máximo **15**.



Qua
tudo
Era i
cada

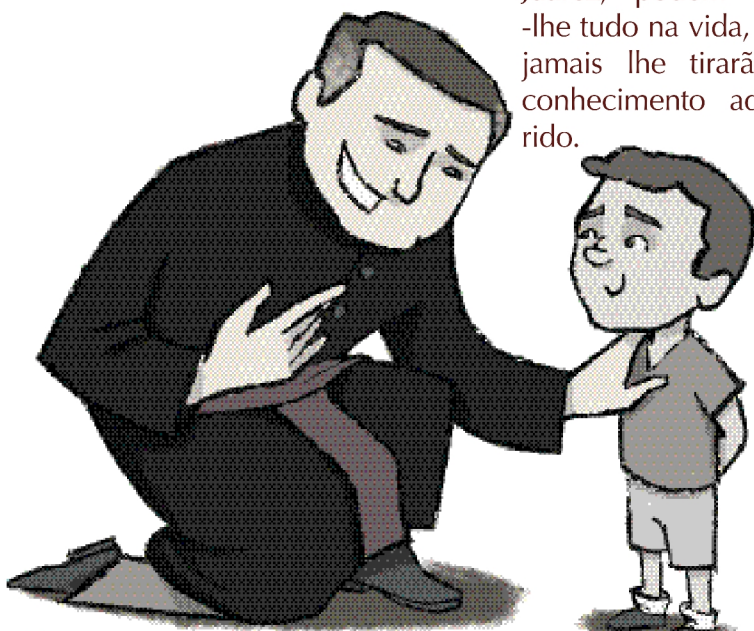
Cheguei a babar. Ate pouco tempo atras ainda tinha alguns livros marcados pela baba.

Meu projeto de vitória, porém, era mais forte do que minha preguiça e minha apneia. Se outros conseguiram, eu também iria conseguir, nem que para isso tivesse que perder duas horas diárias de minha vida. Nesse horário não faria nada que não fosse ler.

Levei um ano para acabar de ler *O processo*. Era um vai e volta interminável. Levei um ano, mas consegui. O segundo livro terminei com mais facilidade. Foi assim que descobri o maravilhoso mundo da leitura. Por isso afirmo: todos têm potencial para ser excelentes leitores, mas não existe mágica. A mudança só acontecerá se houver interesse do futuro bom leitor em assumir a postura exigida para tal.

Lembro-me como se fosse hoje do meu amado tio, que era padre, me dizendo:

Juarez, podem tirar-lhe tudo na vida, mas jamais lhe tirarão o conhecimento adquirido.



Na época eu não dava muito ouvidos ao Tio Padre, mas hoje a vida vem me confirmando a sabedoria de seus ensinamentos. A leitura é o grande portal para o conhecimento.

INICIANDO O PROJETO DE *BOM LEITOR*

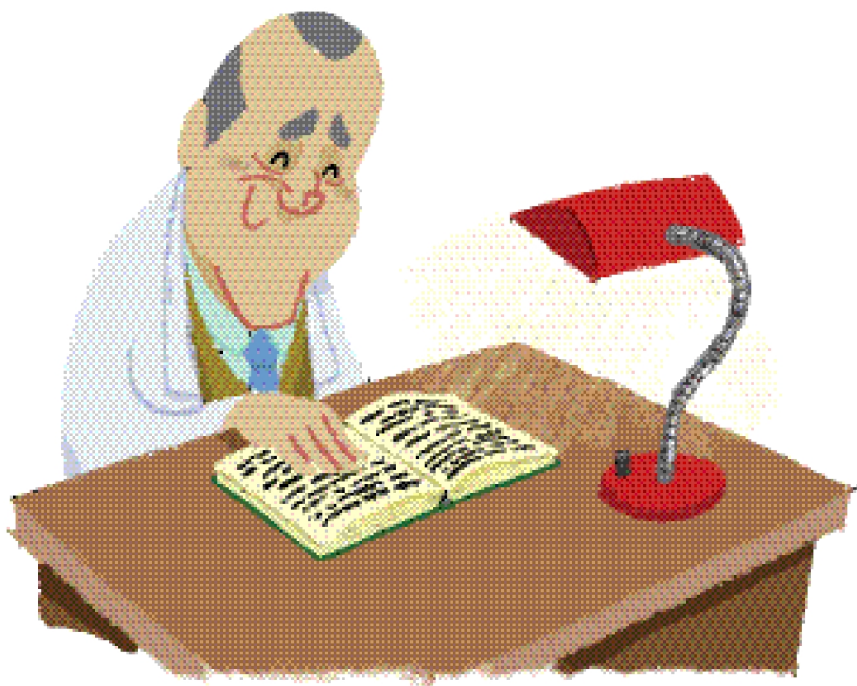
ACEITE O NOVO E JOGUE FORA O QUE NÃO SERVE MAIS!

O mais difícil em qualquer projeto de vitória que envolva modificações de atitudes é vencer nossa reação à mudança e a acomodação ao antigo. Para isso, é necessário projetar, com convicção, nossa vontade para fora, para que ela, atuando de fora para dentro, ajude-nos a ser fiel aos nossos objetivos.

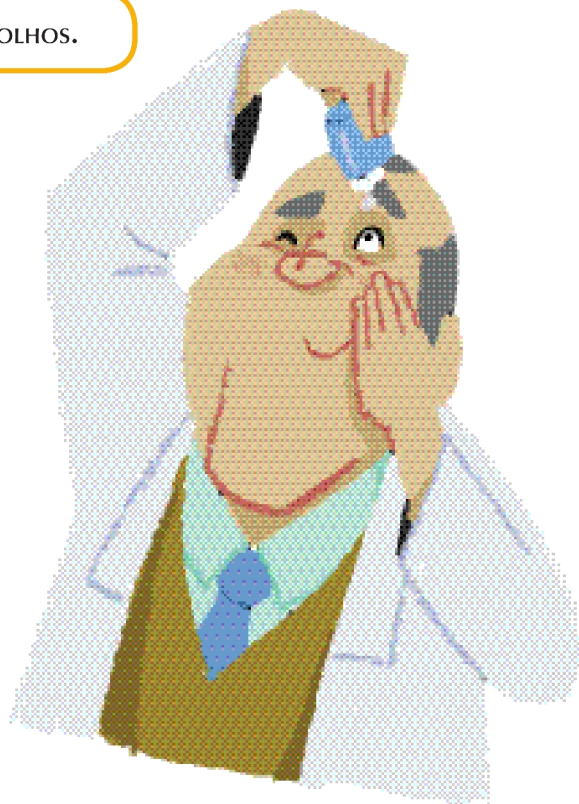


USE A MÃO PARA GUIAR OS SEUS OLHOS.

Utilize sua mão forte, espalmada, para guiar os olhos durante a leitura. Essa prática no mínimo dobrará a velocidade, sem perda de compreensão, além de propiciar-lhe a ampliação da capacidade de concentração.



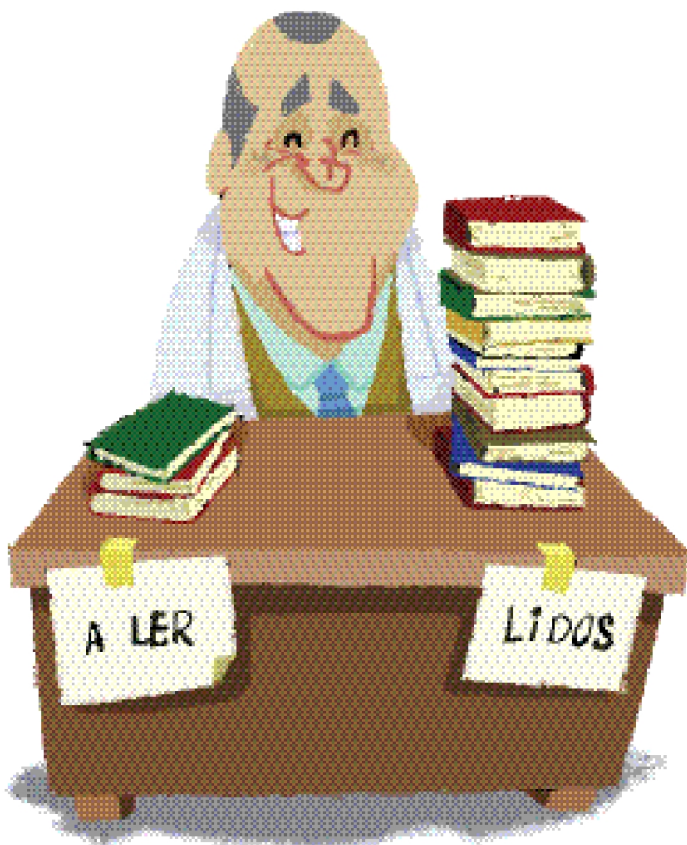
CUIDE DOS SEUS OLHOS.



As entradas de dados de nosso computador cerebral são os nossos sentidos. O sentido responsável pela leitura é a visão, em que os olhos funcionam como uma máquina fotográfica. Cuide bem deles. Muitas vezes meus alunos não conseguiam ler muito porque tinham problemas de visão e não sabiam. Faça exames de vista periodicamente.

PROCURE EVOLUIR SEMPRE.

Criar o hábito de ler tradicionalmente é um bom começo enquanto você não pode participar de um curso de leitura dinâmica, mas não se acomode.



Lembre-se: atrás de pessoas de sucesso existe
99% de transpiração e 1% de inspiração,
segundo Thomas Edson.

CARTILHA DO *BOM LEITOR*

1- *Compromisso*

Descubra qual o motivo do seu interesse em ser um bom leitor. No meu caso, eu não queria mais ser uma múmia. Você também deve ter o seu motivo.

Motivação é a palavra-chave para o sucesso de qualquer projeto. Se não tivermos uma razão forte para assumir as mudanças que a condição de bom leitor nos exigirá, acabaremos desistindo no meio do caminho.

Assuma um compromisso por escrito de leitura diária, de preferência num mesmo horário.

Foi isso o que eu fiz quando resolvi ser um bom leitor. Programei-me para ler durante duas horas todos os dias. Somente uma real emergência conseguia mudar essa minha rotina. Com sono, sem sono, com preguiça, sem preguiça, lá estava eu, cumprindo o acordado.



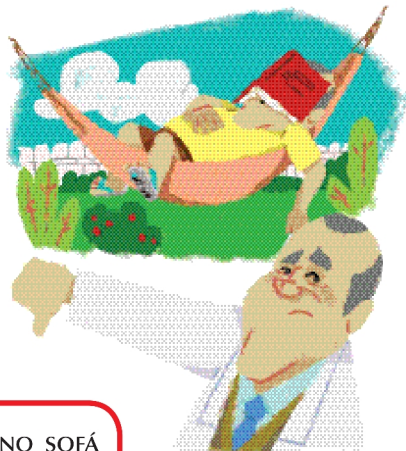
É fundamental para o sucesso do projeto, a **FIDELIDADE AO PROGRAMADO**. Caso não seja possível contratar uma leitura diária, contrate o maior número de dias possíveis e se esforce para cumprir o contrato.



2- Ambiente



- Procure ler em um ambiente calmo e com boa iluminação.
- Leia sempre sentado em uma cadeira, diante de uma mesa, numa postura ereta.



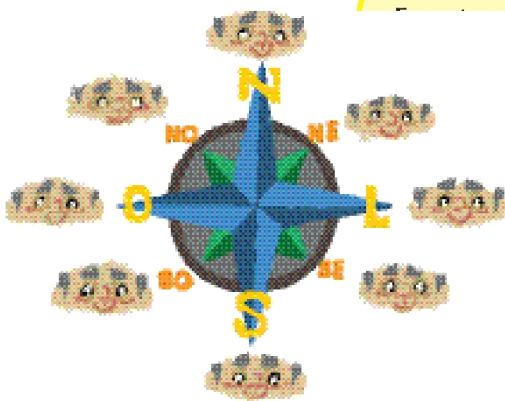
FICA PROIBIDA A LEITURA NA CAMA, NO SOFÁ
OU NA REDE.



Livre-se de uma vez por todas do livro de cabeceira, pois é um livro eterno, não acaba nunca e só serve como chamariz do sono.

3- Exercícios visuais

Dê maior flexibilidade aos olhos. Existem três exercícios de ioga que são peças fundamentais no cuidado de nossos olhos e na ampliação da visão periférica, elemento fundamental para uma boa leitura:



VISUAL “ROSA DOS VENTOS”

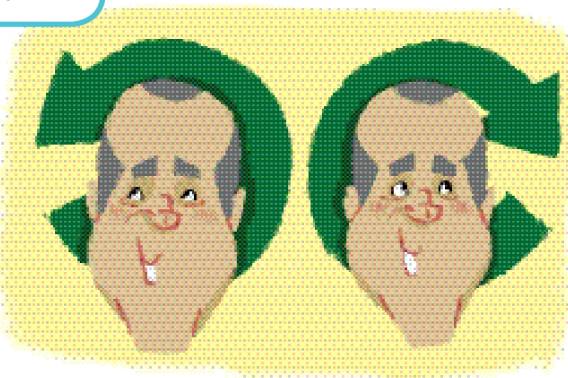
O exercício visual “rosa dos ventos” é o seguinte: sem mexer o rosto, fixe alternadamente os oito pontos imaginários que constituem a rosa dos ventos, fazendo com que o globo ocular se mova no maior diâmetro possível. Os oito movimentos

correspondem a uma ginástica com os **6** músculos extrínsecos + **2** músculos intrínsecos. Devemos forçá-los ao máximo durante o exercício, mas sempre com cuidado para não ultrapassarmos o tempo máximo estipulado por exercício, que não deverá superar **3** minutos.

O importante é praticarmos três vezes ao dia (manhã, tarde e noite), com um tempo máximo diário de 9 minutos.

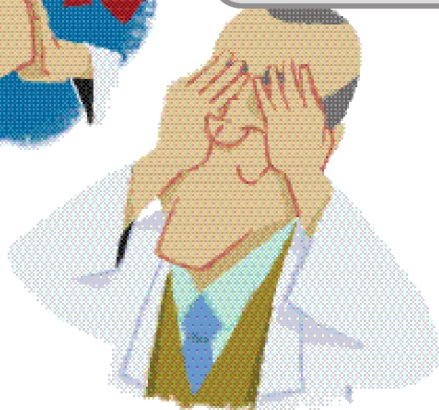
EXERCÍCIO VISUAL CIRCULAR

Este exercício constará de **10** voltas completas para o lado direito e **10** voltas completas para o lado esquerdo e deve ser praticado em seguida ao exercício “rosa dos ventos”, devendo ser ininterruptas as **20** voltas.





EXERCÍCIO PARA DESCANSAR A VISTA



Esfregar uma mão na outra até as palmas ficarem aquecidas. Em seguida colocar as palmas em forma de concha nos olhos. O calor das mãos melhorará a circulação sanguínea desta área, provocando uma sensação de bem-estar.

ESSES EXERCÍCIOS SÃO FUNDAMENTAIS PARA AMPLIAÇÃO DA...

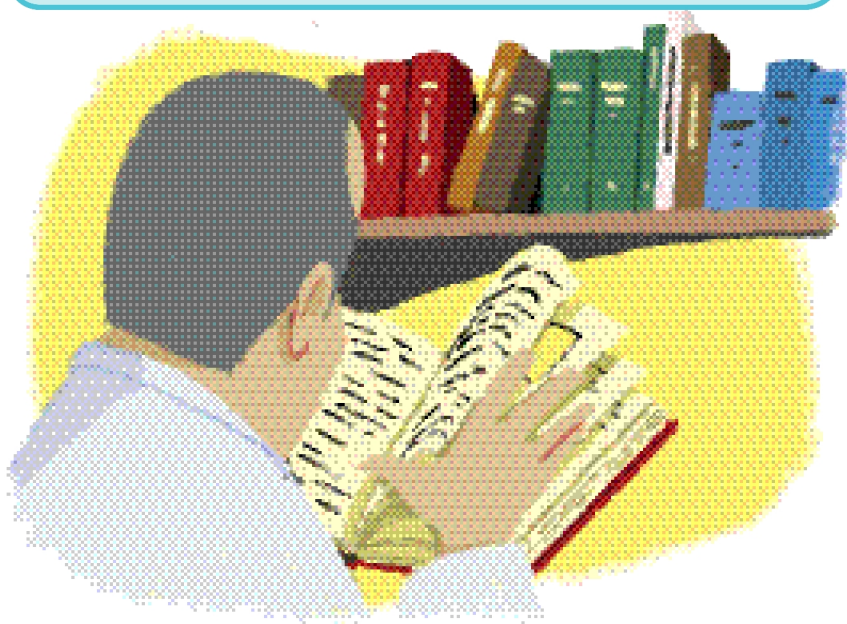


...VISÃO PERIFÉRICA.

O psicanalista Akira Nakao, meu ex-aluno, hoje nosso grande parceiro, comprovou a importância da ampliação da visão periférica quando tomava café da manhã com sua esposa e ela, sorrateiramente, tentou pegar o seu pão.

4- Pré-leitura

- Avalie, antes de iniciar a leitura, qual a razão do seu interesse pelo assunto, ou seja, dê um objetivo a sua leitura. Leitura sem meta concreta é leitura perdida no tempo, destinada ao esquecimento.
- Familiarize-se com a estrutura do livro e o estilo do autor, lendo capa, contracapa, orelhas, índice, prefácio, prólogo e tudo o mais que vier antes do início do livro propriamente dito.
- Dê uma folheada do início ao fim do livro no intuito de:



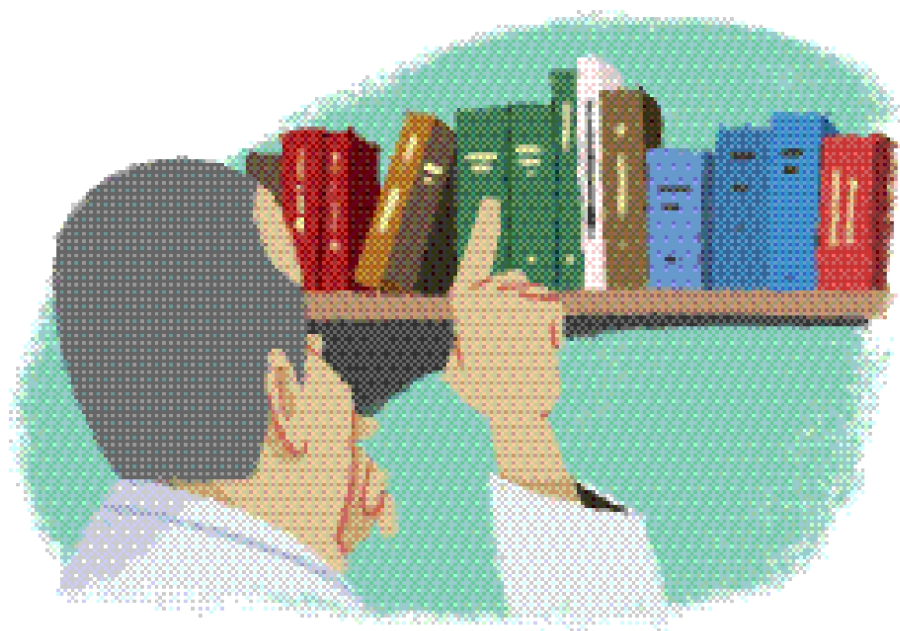
A) Determinar seu interesse pela leitura que pretende fazer. Muitas vezes essa visão panorâmica o faz encostar o livro, pois se verifica não ser exatamente aquele o assunto que lhe interessa, e assim por diante.

B) Verificar se já possui conhecimentos anteriores a respeito do assunto. Em caso negativo, poderia sentir necessidade de consultar alguma bibliografia auxiliar antes de iniciar a leitura do livro, por sentir que seu embasamento teórico é fraco em relação à temática abordada e ao alto nível em que é exposta. Em caso positivo, talvez a obra nada acrescente ao seu acervo.

C) Obter uma ideia genérica sobre o conteúdo do livro, dos personagens e da temática nele desenvolvida.

D) Identificar o grau de dificuldade do material, visando, inclusive, prever o tempo a ser dispensado na leitura.

E) Familiarizar-se com as ilustrações, fórmulas, gráficos, diagramas etc., porventura inseridos no texto.



5- Vícios



EVITE A LEITURA LABIAL:

Ler mentalmente, porém movendo os lábios.



**EVITE RETORNAR A LEITURA
A UM PONTO ANTERIOR.**



EVITE A VOCALIZAÇÃO:

Ler mentalmente, emitindo sons produzidos pelas cordas vocais.

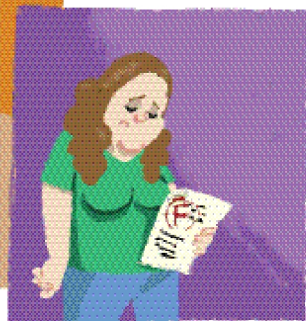
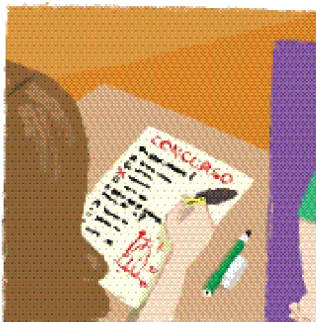
6- Para

Após 50 minutos de leitura, dê uma parada e fique de pé por dez minutos, para melhorar a circulação geral do corpo e oxigenar o cérebro.



7- Objetividade

Se você quiser obter sucesso no que está fazendo, esteja sempre inteiro no seu objetivo.



8- Resumo

Faça um resumo, mesmo que seja oral, do material lido.



9- Seja um Leitor Dinâmico

Faça um bom curso de leitura dinâmica, pois a leitura tradicional tem os seus limites.



Passaporte

Esta cartilha pode ser o passaporte que você precisa para viajar pelo *mundo do conhecimento*.



A decisão é sua:
SER ou não SER!

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO PERFIL DO *LEITOR TRADICIONAL*:

Perguntas:	Opções:		
	Sim	Às vezes	Não
01- Você gosta de ler?			
02- Você lê mais de 1 livro por mês?			
03- Na sua casa existe o hábito da leitura?			
04- Você se considera um bom leitor?			
05- Você admira os bons leitores?			
06- Você está disposto a assumir o compromisso de ser um bom leitor?			
07- Você escolhe um ambiente tranquilo e bem iluminado na hora de ler um livro?			
08- Você chega a ler 1 livro por mês?			
09- Você define <i>a priori</i> o motivo de seu interesse na escolha de um livro?			
10- Você lê o que diz a crítica literária de um livro antes de iniciar sua leitura?			
11- Você é cuidadoso com seus olhos?			
12- Você, antes de começar a leitura de um livro, dá uma folheada nele como um todo?			
13- Você gosta de ler deitado na cama, no sofá ou na rede?			
14- Você tem problema de concentração durante a leitura?			
15- Você sente sono durante a leitura?			
16- Você fica irrequieto enquanto lê?			
17- Você retorna a um ponto anterior da leitura enquanto está lendo?			

18- Você mexe os lábios enquanto está lendo?			
19- Ao terminar de ler um livro, você tem a sensação que não se lembra do que foi lido?			
20- Você lê mais de 1 livro ao mesmo tempo?			
21- Você tem dificuldade de memorizar o que leu?			
22- Você tem dificuldade de lembrar datas, números e medidas?			

Somar pontuação das respostas:

$$\text{SIM} + \text{ÀS VEZES} + \text{NÃO} = \text{RESULTADO}$$

Mostraremos abaixo o valor de cada resposta e você poderá identificar o seu Perfil somando todos os seus pontos

Perguntas de 01 ao 06	SIM = 30 pontos	ÀS VEZES = 15 pontos	NÃO = 0 pontos
Perguntas 07 e 08	SIM = 20 pontos	ÀS VEZES = 10 pontos	NÃO = 0 pontos
Perguntas de 09 ao 12	SIM = 10 pontos	ÀS VEZES = 5 pontos	NÃO = 0 pontos
Perguntas de 13 ao 22	SIM = 0 pontos	ÀS VEZES = 5 pontos	NÃO = 10 pontos

Esta é a primeira parte do **Diagnóstico da Leitura Tradicional**.

De 0 a 61 pontos = Leitor Bicho-Preguiça;

de 62 a 123 pontos = Leitor Tartaruga;

de 124 a 185 pontos = Leitor Gato;

de 186 a 247 = Leitor Lebre;

de 248 a 310 = Leitor Leopardo.



GABARITO DO PERFIL DO LEITOR TRADICIONAL



Leitor Bicho-Preguiça

Foi alfabetizado, mas não lê nunca. Foge mais da leitura do que “o diabo da cruz”. Se você faz parte desse perfil, não precisa ficar em pânico, apenas decida-se pela MUDANÇA HOJE! O próprio Juarez, com 19 anos, era um bom exemplo do leitor bicho-preguiça.

Leitor Tartaruga

Já sabe a utilidade da alfabetização na sua vida. Precisa mesmo é de um bom empurrão. Incentivado, devagar, você chega lá. Decida-se pela DISCIPLINA!

Leitor Gato

Leitor de 7 vidas. Mesmo vencido pelo desânimo, encontra coragem para recomeçar. A média dos nossos entrevistados pertence a esse perfil. CORAGEM!

Leitor Lebre

Acima da média dos leitores pesquisados, já sente prazer na leitura e acredita na melhoria do seu potencial. Cuidado com o excesso de autoconfiança, ele poderá desestimulá-lo a fazer o treinamento exigido para a melhoria da sua leitura. PERSISTÊNCIA!

Leitor Leopardo

É um bom leitor tradicional, tem tudo o que precisa para ser um bom leitor dinâmico, mas, do mesmo modo que o leitor lebre, também corre o risco de ter sua evolução limitada pelo excesso de autoconfiança. Abra-se para novas técnicas e SEJA HUMILDE!

parte II

Técnicas de Leitura Dinâmica



I. Teste Inicial

Esta é a segunda fase do **Diagnóstico da Leitura Tradicional**, avaliaremos a sua velocidade e o seu nível de compreensão. Por favor, leia o texto abaixo com atenção.

Seja honesto com você mesmo e lembre-se: o diagnóstico é o primeiro passo para a cura.

- 1- Leia da maneira que você leu até hoje o texto abaixo, anotando a hora que iniciou e terminou a leitura.
- 2- Calcule o tempo gasto na leitura.
- 3- Responda o questionário sobre o texto lido, sem consulta.
- 4- Calcule a velocidade da leitura dividindo o número de palavras lidas, que neste caso foram 1.433, pelo tempo gasto, em minutos, na leitura.

Início da leitura às ____:____

1. INTRODUÇÃO

A) Conceito

Leitura Dinâmica é uma forma diferente de entrada de dados em nosso computador cerebral. É um processo de descondicionamento e recondicionamento, que tem por base exercícios sequenciais e repetitivos, visando capacitar o leitor tradicional a multiplicar sua velocidade de leitura, **sem prejuízo da compreensão**. O aproveitamento das técnicas é diretamente proporcional à sua utilização.

B) Contraste

O leitor tradicional lê subvocalizando, ou seja, a percepção de seus olhos é acompanhada por uma voz mental que repete sílaba por sílaba do que se lê. O leitor dinâmico, ao contrário, lê blocos de palavras de uma só vez, como se fossem um símbolo gráfico utilizado para representá-las,

sem nenhuma voz produzindo sons em sua mente. Ele olha o bloco de palavras como quem olha um objeto, integralmente, pois parte do todo para o detalhe.

C) *Quebrando Paradigmas*

^□Kl ò f^

O mais difícil neste processo de descondicionamento e recondicionamento cerebral é vencer nossa reação à mudança e a acomodação ao antigo. Para isso, se faz necessário projetar, com convicção, nossa vontade para fora, para que ela, atuando de fora para dentro, nos liberte da inércia.

_□Oiq^ab□ / ds^æ /

MOTIVAÇÃO é a palavra-chave para o sucesso de qualquer projeto, desde que aliada à fidelidade de propósitos. Você tem o direito de não querer nada na vida, só não tem o direito de fingir que quer.

`□Kl / □qfwæ / a^□ bq al il df^□^□bfq σ□ `kf ^

Um dos paradigmas a serem quebrados é o mito de não ser possível utilizar a Leitura Dinâmica em assuntos técnicos. Nem mesmo a comprovação do resultado positivo na leitura de um livro comum tem trazido a segurança necessária a alguns iniciados para que se sintam capazes de utilizar a Leitura Dinâmica em literatura técnica. Esse tipo de barreira precisa ser quebrada logo de início. Há, porém, um grande descompasso entre o que se pode ler e o que se deve ler, sendo quase inviável solucionar esse problema sem a Leitura Dinâmica.

D) *Equipamentos Humanos de Processamento da Leitura*

^□L iel p

Os olhos funcionam como uma máquina fotográfica, sendo um dos equipamentos de entrada de dados de nosso computador cerebral.

1. *Potencialidade*

O cérebro é o centro vital da atividade humana, constituindo-se de cerca de vinte bilhões de células nervosas. Sua eficiência é uma questão de utilização. Um exemplo que ilustra bem a afirmação acima é o caso do menino David Posnet, que aos sete anos foi atropelado e perdeu metade do cérebro. Vivendo vegetativamente, foi encaminhado ao Instituto para o Desenvolvimento do Potencial Humano, na Filadélfia, onde o Dr. Glenn Doman, um de seus fundadores, procurou testar a teoria do uso do cérebro no tratamento do menino, por meio de todos os estímulos. O tratamento teve o resultado esperado, conseguindo David recuperação quase total no período de cinco anos.

2. *Ociosidade*

O Dr. Willian James, um dos fundadores da Psicologia Moderna, calculou em 90% a capacidade ociosa do cérebro de uma pessoa razoavelmente bem dotada. Ideias preconceituosas e ultrapassadas têm retardado nosso acesso ao aprendizado, uma vez que os cientistas concluíram que a idade propícia ao ensino de línguas e à aprendizagem da leitura pelas crianças está na faixa dos dois aos seis anos de idade. Causa-nos surpresa que o cérebro possuindo 1,42 litros, 1.36 kg, consumo de 25 watts, memória capaz de armazenar de 10 trilhões a um quatrilhão de bits de informação, seja capaz de tanta coisa. O Dr. W. Grey Walter calculou um dispêndio em torno de 3 quatrilhões de dólares e um consumo de 1 bilhão de watts, para a construção de algo comparável ao cérebro humano, mas não superando suas potencialidades.

Uma espécie de primata tornou-se homem, quando passou a utilizar objetos naturais como ferramentas de trabalho. A mão foi o elemento decisivo nessa humanização.

Com esse salto evolutivo, os seres humanos passaram a ter muito que comunicar, transformando um meio de expressão num instrumento tão útil quanto um machado ou uma faca.

A cultura humana foi evoluindo até atingir estágio tal, que propiciou o surgimento da linguagem como resposta a uma necessidade coletiva.

Pavlov diz que a palavra é um sinal e a linguagem é o mais desenvolvido dos sistemas de sinalização. Para Ernest Fisher, “o homem que trabalha se eleva, pelo trabalho, a um ser que pensa, e o pensamento é o resultado da relação do homem com a natureza”.

Em sua caminhada evolutiva, o homem pretende ser onisciente, onipotente e onipresente por meio do conhecimento.

2. Fase Moderna

A progressiva divisão do trabalho propiciou uma acentuada diferenciação entre habilidades e atividades, principalmente a partir da Revolução Industrial. O pensamento humano, por sua vez, a partir do Renascimento, evoluía do religioso e autoritário para o técnico e científico.

A chegada da imprensa facultou a todos o grande acervo cultural, inclusive de povos já desaparecidos, potencialmente contido nos textos escritos, cujo acesso, de início, era privilégio de poucos.

A Revolução Industrial, com o consequente avanço das tecnologias e das ciências, tornou a sobrevivência social condicionada à apreensão cada vez mais ampla e mais profunda de informações.

Descobertas, invenções e inovações, em todos os campos do conhecimento, processam-se em progressão geométrica. As classes profissionais que menos dispunham de

tempo eram as que mais precisavam ler, evidenciando-se, aí, o caráter cumulativo da cultura.

Se retornarmos um pouco no tempo, poderemos constatar que em Paris, a Cidade Luz, na época dos enciclopedistas e dos filósofos, um significativo número de intelectuais já possuía, mesmo que mediante expedientes individuais e empíricos, boa capacidade de leitura.

— $\neg A \wedge \neg B \vee A \wedge B$ $f \wedge$

1. *Advento*

Para o surgimento da Leitura Dinâmica, foram necessárias duas premissas básicas:

- * Possibilidade Técnica: O desenvolvimento de uma técnica de leitura mais eficiente só se tornou viável após a aplicação dos princípios dos métodos de comprovação da verdade científica, tais como o método estatístico, também a convivência entre os homens, o que anteriormente se restringia às ciências exatas.
- * Necessidade Social: A necessidade de uma leitura mais rápida só se universalizou a partir da Segunda Guerra Mundial.

2. *Implantação*

Estados Unidos

A partir de 1958, a professora norte-americana Evelyn Wood criou a Leitura Dinâmica, cujos estudos se basearam na observação científica de leitores lentos e de leitores rápidos, concluindo que os leitores rápidos tinham melhor aproveitamento, inclusive quanto à compreensão do texto.

Após os testes necessários, o método foi lançado nos Estados Unidos com grande sucesso.

Brasil

Uma reportagem na revista *O Cruzeiro* sobre as habilidades como leitores do ex-presidente dos Estados Unidos John Kennedy, do ex-presidente do Brasil Juscelino Kubitschek e do ex-governador do extinto estado da Guanabara Carlos Lacerda levou-nos a implantar um método nesses moldes no Brasil.

Inicialmente, baseamo-nos na leitura rápida desenvolvida pelos franceses, mas tão logo tomamos conhecimento do método da professora Evelyn Wood, passamos a utilizá-lo como alicerce na estruturação de nossos cursos. Em 1968, o método foi implantado no Brasil com grande sucesso.

3. Dúvidas

A propaganda, quando da implantação do curso, valorizou muito a velocidade, em detrimento da compreensão. Em função disso, a primeira dúvida que sempre vem assaltando aos interessados é sobre a eficiência da compreensão na leitura dinâmica. Acham possível ler rápido, mas impossível compreender. A lógica e a prática têm demonstrado, no entanto, que o método resulta de um intenso trabalho de pesquisa e experimentação, e que a compreensão na leitura dinâmica é mais eficiente. O pré-requisito para se iniciar no método é que o candidato tenha um cérebro normal, duas mãos, dois olhos e um razoável conhecimento do vocabulário, o que não impediu, porém, alguns deficientes, que enxergavam apenas com um dos olhos, ou que só possuíam um único braço, de obterem êxito.

Término da leitura às ____: ____

QUESTIONÁRIO

1.	O homem, sendo um ser vivo bastante desenvolvido em relação ao restante do reino animal, passou a ser homem quando: (a) transcendeu do reino animal para o reino humano. (b) passou a se utilizar de objetos naturais como ferramentas de trabalho. (c) passou a viver em cavernas, como comunidade. (d) conheceu a linguagem nos primórdios da mutação.
2.	A linguagem, segundo Pavlov, é: (a) resultado de um reflexo condicionado. (b) o estudo de línguas estrangeiras. (c) o estudo da língua pátria. (d) o mais desenvolvido dos sistemas de sinalização.
3.	Ernest Fischer esclarece em seu livro <i>A Necessidade da Arte</i> que a mente que pensa é: (a) o resultado da relação do homem com a natureza. (b) a transcendência do espírito do alfa ao ômega. (c) a extrapolação da energia aurífica em sintonia com a divindade. (d) a grande parceira de Deus na criação.
4.	A partir do renascimento, o objeto do pensamento humano evoluía do: (a) místico para o voluntarista. (b) técnico e científico para o místico e voluntarista. (c) místico e voluntarista para o técnico e científico. (d) técnico e voluntarista para o místico e científico.
5.	As duas premissas básicas para o surgimento da leitura dinâmica foram: (a) possibilidade técnica e necessidade social. (b) controle da mente e memória associável. (c) publicação de novos livros e edição de revistas técnicas com impressão em colunas. (d) força de vontade e confiança.

6.	O homem pretende ser Deus por meio de quê? (a) da religião. (b) do conhecimento. (c) do dinheiro. (d) do poder.
7.	O mais difícil na leitura dinâmica é: (a) a postura e o “pula-pula” dos olhos. (b) vencer a reação à mudança e a acomodação ao antigo. (c) ler livro com letra pequena. (d) ler livro em língua estrangeira.
8.	O método de leitura dinâmica foi implantado no Brasil em: (a) 1958. (b) 1978. (c) 1968. (d) 1988.
9.	O cérebro se constitui de cerca de: (a) 9 milhões de células nervosas. (b) 8 trilhões de células nervosa. (c) 10 milhões de células nervosas. (d) 20 bilhões de células nervosas.
10.	Depois de uma série de pesquisas, os cientistas concluíram que a idade mais propícia ao ensino de línguas e à aprendizagem da leitura pelas crianças está na faixa de: (a) 5 a 7 anos. (b) 2 a 3 anos. (c) 2 a 6 anos. (d) 3 a 7 anos.
11.	O cérebro regula nossos movimentos por meio de: (a) impulsos elétricos. (b) reflexos condicionados. (c) neurônios extrassensoriais. (d) descargas do inconsciente.

12.	Para iniciar o curso de leitura dinâmica, basta que o indivíduo tenha: (a) um cérebro acima do normal e todos os sentidos perfeitamente sincronizados, além de duas mãos, dois olhos e um razoável conhecimento do vernáculo. (b) alto QI, excelente visão, duas mãos, memória fotográfica e perfeito conhecimento do vernáculo. (c) um cérebro normal, duas mãos, dois olhos e um razoável conhecimento do vernáculo. (d) memória associativa, visão periférica, alto QI, duas mãos e um perfeito conhecimento do vernáculo.
13.	O que faz o cérebro funcionar melhor é o fator: (a) tempo. (b) tamanho. (c) utilização. (d) composição.
14.	O cérebro humano possui: (a) 1,42 litros de volume, 1,36 kg de peso e 25 watts de potência. (b) 2,42 litros de volume, 0,36 kg de peso e 25 watts de potência. (c) 0,42 litros de volume, 0,36 Kg de peso e 35 watts de potência. (d) 182 litros de volume, 1,36 Kg de peso e 35 watts de potência.
15.	Para a construção de um computador eletrônico que se assemelha ao cérebro humano, segundo o Dr. Grey Walter, teríamos um dispêndio de: (a) três milhões de dólares. (b) três bilhões de dólares. (c) três trilhões de dólares. (d) três quadrilhões de dólares.
16.	A capacidade ociosa do cérebro humano, nas pessoas razoavelmente bem dotadas, gira em torno de: (a) 40%. (b) 60%. (c) 80%. (d) 90%.

17.	O menino David Posnet, aos 7 (sete) anos, foi atropelado e perdeu: (a) metade do cérebro. (b) um terço do cérebro. (c) os reflexos condicionados. (d) a memória fotográfica.
18.	O estudo sobre o funcionamento do nosso cérebro remonta ao tempo dos: (a) Gregos e Troianos. (b) Monges do Tibet. (c) Bizantinos e Árabes. (d) Cientistas da Atlântida, o continente perdido.
19.	O aprendizado da leitura otimizada se processa: (a) via internet. (b) partindo do detalhe para o todo. (c) por meio da percepção em bloco. (d) de maneira gradual e irrestrita.
20.	O que levou o Prof. Juarez a implantar um método de Leitura Dinâmica no Brasil foi: (a) a leitura de um artigo sobre a habilidade de alguns leitores publicado na revista <i>Exame</i>. (b) a leitura de um artigo sobre Leitura Dinâmica publicado no jornal <i>O Globo</i>. (c) a leitura de um artigo sobre a habilidade de alguns leitores publicado na revista <i>O Cruzeiro</i>. (d) a leitura de um artigo sobre alguns leitores publicado na revista <i>Manchete</i>.

GABARITO

- | | | | | |
|------|------|-------|-------|-------|
| 1. b | 5. a | 9. d | 13. c | 17. a |
| 2. d | 6. b | 10. c | 14. a | 18. c |
| 3. a | 7. b | 11. a | 15. d | 19. c |
| 4. c | 8. c | 12. c | 16. d | 20. c |

II. DESENVOLVIMENTO

A) Processamento da Leitura

a. Imprimindo novos hábitos

Evelyn Wood pesquisou os hábitos de vários leitores contumazes na década de 1950. Pôde perceber que as pessoas que, mesmo sem terem aprendido nenhuma técnica, liam muito rápido e com boa compreensão tinham algumas coisas em comum entre si, costumes estes que seriam a chave de seu sucesso.

Quais seriam eles?

M p q a ^ 7

Quem lia bem o fazia sempre em uma mesa, sentado, numa postura ereta.



Mbm'oæ / al 7sd 7

Os bons leitores forçavam a lombada do livro de modo a evitar que as páginas se curvassem, parecendo uma mola.



J ì q al abstroo 7 Adfk ^

Os leitores de sucesso, quando destros, colocavam a mão esquerda na parte superior do livro, em posição adequada para virar eficientemente as páginas e, quando canhotos, o faziam com a mão direita.



b. Método para calcular a velocidade alcançada

Considerando a perda de tempo que é calcular a velocidade da leitura pelo método de contagem palavra por palavra, adotamos o método de cálculo por meio da média, conforme fórmula a seguir:

J ì af^abm^so^p^m d^lke^

A média de palavras por linha é calculada dividindo a quantidade de palavras existentes em três linhas cheias por 3.

$$ML = \frac{L1 + L2 + L3}{3}$$

J ì af^ab^ni^so^p^i d^Adfk^

O número médio de palavras por página é calculado multiplicando-se a média de palavras por linha (ML) pelo número de linhas de uma página cheia.

$$PP = ML \times N^{\circ} L$$

Q q^i^ab^ni^so^p^i^a^p^

O total de palavras é calculado multiplicando-se o número médio de palavras por página (PP) pelo número total de páginas lidas.

$$TP = PP \times N^{\circ} P$$

Quando a professora Evelyn Wood, em 1958, desenvolveu seu método de calcular a velocidade da leitura, as páginas dos livros eram mais uniformes.

Atualmente, com a impressão das páginas dos livros sem tanta uniformidade, alguns alunos, mais exigentes, questionam a exatidão desses cálculos.

Para atender a esta demanda, sugerimos a estes alunos, caso achem necessário, ajustar o total de palavras lidas (TP) com um redutor de 10 a 50 por cento.

Se o redutor utilizado for dez por cento, o total de palavra ajustado (TPA) será 90% do total de palavra lida (TP). Caso o redutor utilizado seja 20, o total de palavras ajustado (TPA) será 80% do total de palavra lida (TP) e assim por diante até no máximo 50% do total de palavra lida (TP).

A velocidade de leitura alcançada, para os menos exigentes, será igual ao total de palavra lida (TP) dividido pelo tempo gasto em minutos (T) = TP/T

A velocidade de leitura alcançada, para os mais exigentes, será Igual ao total de palavra ajustado (TPA) dividido pelo tempo gasto em minutos (T) = TPA/T

c. *Visão Panorâmica do Texto:*

Aqueles que obtinham ótimo resultado na leitura davam uma olhadela no livro como um todo antes de ler, argumentando que essa visão prévia do todo melhorava sensivelmente a compreensão.

Evelyn Wood, sabendo que os olhos funcionam como uma máquina fotográfica e que nós temos dois tipos de leitura, uma consciente e outra inconsciente, concluiu que essa olhadela era uma espécie de leitura inconsciente. Concluiu, também, que poderia melhorar o resultado dessa olhadela se guiasse os olhos com a mão, levando-a a criar o que denominou de pré-leitura e pós-leitura.

*Md *ibfq σ^*

Objetivos:

- * Proporcionar uma visão panorâmica do material a ser lido, ou seja, servir como um mapa que consultaremos antes de nos embrenharmos pela trama do livro;
- * Determinar nosso interesse pela leitura que pretendemos fazer. Muitas vezes a pré-leitura faz-nos encostar um livro, pois verificamos não ser exatamente aquele o assunto que nos interessa, e assim por diante;
- * Servir como tomada de pulso do que vamos ler, enriquecendo nossa experiência a respeito da obra e nos orientando para uma expectativa elaborada, com base no que dela podemos captar;
- * Obter uma ideia genérica sobre o conteúdo do livro, dos personagens e da temática nele desenvolvida;
- * Familiarizar o leitor com a estrutura do livro e com o estilo do autor;
- * Determinar o grau de dificuldade do material, visando, inclusive, prever o tempo a ser dispensado na leitura;
- * Verificar se já possuímos conhecimentos anteriores a respeito do assunto. Em caso negativo, poderíamos sentir necessidade de consultar alguma bibliografia auxiliar

antes de iniciarmos a leitura do livro, por sentirmos que nosso embasamento teórico é fraco em relação à temática abordada e ao alto nível em que é exposta. Em caso positivo, talvez a obra nada acrescente ao nosso acervo;

- * Familiarizar o leitor com ilustrações, fórmulas, gráficos, diagramas etc., porventura inseridos no texto.

Portanto, a pré-leitura afigura-se como uma atividade indispensável, principalmente em se tratando de leitura técnica, visto que, a partir dela, será formada a primeira cadeia de dados a serem memorizados e elaborados a respeito do livro, cadeia esta posteriormente interligada aos novos dados percebidos durante a leitura propriamente dita.

*J l sfj bkd p lab m d *ibf q o ^*

Depois de diversas tentativas, Evelyn Wood sintetizou a pré-leitura com três movimentos:

Movimento “S”

O movimento “S” consiste em passar a mão direita espalmada sobre a página, de maneira a formar mais ou menos as ondulações de um “S” invertido. Tal movimento deve ser realizado bem rápido, não se fixando a vista em palavras isoladas, e sim no trecho integral.

Ao vultear as mãos, os olhos fixam os trechos situados acima dos dedos. A fixação em palavras isoladas ou pedaços delas cria um descompasso entre o movimento das mãos e o dos olhos, provocando, às vezes, a parada de um, enquanto o outro continua seu ritmo normal.



Movimento Ponto de Interrogação:

O movimento “Ponto de Interrogação” é um movimento opcional para servir à pré-leitura. A mão direita também é contínua e espalmada, mas dessa vez passará mais rapidamente sobre a página, levando menos tempo do que o gasto com o movimento “S”.

*Movimento Vertical:*

O movimento “Vertical” consiste em passar a mão espalmada sobre a página, de tal modo que o dedo anular deslize pelo centro da página. Nossos olhos devem estar focalizados sempre acima deste dedo anular, procurando perceber cada linha como um todo.



J l sfj bkq pābāî p*ibfq o^

Durante os exercícios diários, passaremos a nos utilizar da pós-leitura. Seus movimentos são os mesmos da pré-leitura, ou seja, movimento “S”, Ponto de Interrogação, ou Vertical. A única diferença é que seu tempo de duração é muito mais rápido do que o da pré-leitura.

Objetivo

O objetivo fundamental da pós-leitura é complementar, com novas informações, o conjunto de ideias que extraímos do texto durante a leitura. Mesmo que, no início, mal consigamos distinguir duas ou três palavras por página durante a pós-leitura, devemos persistir no seu treino, que será de grande valia no futuro.

d. Acabando com os Defeitos e Vícios da Leitura Tradicional

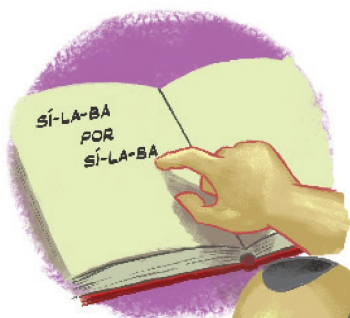
Evelyn Wood, pesquisando as pessoas que liam devagar e com pouca compreensão, constatou que elas tinham defeitos em comum e que só em eliminá-los já melhoravam consideravelmente a qualidade da leitura.

. ÆMtk` fmfpSÖfl p

- * Leitura
Labial: Ler
mentalmente,
porém
movendo os
lábios.



- * Vocalização: Ler mentalmente, emitindo sons produzidos pelas cordas vocais.



- * Subvocalização: Ler silabando mentalmente sem mover os lábios.



Causas

Como era natural, a professora das séries iniciais, ao nos ensinar a ler, pronunciava seguidamente as palavras, obrigando-nos a repeti-las em voz alta. Quanto mais alta e mais clara era a leitura, mais elogios recebíamos. Em decorrência disso, fizemos da leitura em voz alta a forma usual de exercício usado para o aprendizado.

Consequências

De tanto repetirmos em voz alta o que íamos lendo, passamos a fazer duas associações para cada palavra lida: primeiro, a associação grafema-fonema (palavra-som); segundo, a associação com o equivalente real expresso no símbolo gráfico, ou seja, associação palavra-ideia.

Esse excesso de associações sempre foi um dos principais responsáveis pelas baixas velocidades na leitura tradicional.



Como combater

Aumentando a velocidade da leitura.



/ 4Obdcdbppí / □
%bdq dk / a^7bfq o^7□
r j 77 kq 7kdpfi a&



Causas

Tendência à dispersão; excesso de fixação por linha percorrida pelos olhos, ocasionando perda de compreensão; monotonia do texto, que provoca desligamento; insegurança quanto ao material lido, em função da falta de visão do conjunto.

Consequências

Redução da velocidade de leitura e desmotivação.

Como combater?

Resistindo à vontade de voltar atrás. No caso de muita insegurança, será permitido ao aluno esse retorno, desde que seja do capítulo inteiro, como um castigo por sua falta de atenção.

0-ENr b_ o^a/ d^j / a b^b f q o^b f q o^b j b q m p &

Causas

Não sermos capazes de ler sem interrupções e tempo excessivo na conclusão da leitura de um livro.

Consequência

Prejuízo na compreensão geral do texto – prejuízo na formação do encadeamento lógico entre os segmentos – provoca regressão.

Como combater?

Aumentando a velocidade da leitura.

1-ENr b_ o^a/ d^j / a b^b f q o^b f q o^b j b q m p &

Causas

Doença nos órgãos que compõem o aparelho visual.



Consequência

Prejudicam tanto a leitura tradicional como a leitura dinâmica, provocando, às vezes, tonturas ou dor de cabeça.



Como solucionar?

Procurando um oftalmologista; corrigindo os defeitos visuais por meio do uso de óculos ou lentes de contato, quando necessário; mantendo o globo ocular sempre em perfeitas condições.



2- U Áj _fbkqæi / m^bfg o^vqab / kafæ bp
m^pbp^q al b^bfg o^

Causas:

Má iluminação; falta de postura para ler; ler deitado e ler em veículos em movimento.



Consequência

Dores musculares e redução da visão.



Como solucionar?

Escolher, sempre que possível, uma mesa e uma cadeira com uma altura ideal para você e num local bem iluminado para a leitura. Ler, de preferência, sentado, em posição ereta; evitar leitura em veículos em movimentos.



e. *Recondicionamento Cerebral*

Consiste fundamentalmente no recondicionamento psicomotor capaz de nos permitir a apreensão de blocos de palavras, em substituição à absorção de palavras isoladas ou pedaços delas.

Sfp̃l̃ | ̃ab̃cd̃ d̃ ^

A percepção das imagens dá-se por meio de focalizações, ou seja, fixações visuais. Em condições normais, processamos somente as informações trazidas pela parte da imagem situada dentro do campo visual (visão periférica). Considerando que nossos olhos, no ritmo normal da vida, têm capacidade de um máximo de 24 focalizações por segundo, torna-se necessário aumentar essa área de reconhecimento, a fim de otimizarmos essa focalização.

>i^æ^j bkd̃ ̃a^sfp̃l̃ | ̃ab̃cd̃ d̃ ^

Tomando a frase “Uma nova metodologia de ensino no país” como exemplo, percebemos a visão periférica já um pouco aumentada e usamos cinco focalizações para perceber o seu conteúdo:

Uma no - va meto - dologia - de ensino - no país.

Aumentando um pouco mais o campo visual, usaremos apenas três focalizações:

Uma nova me - todologia de - ensino no país.

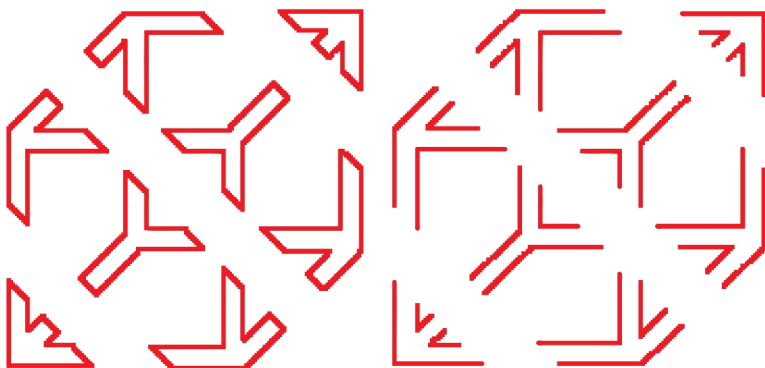
A meta é aumentarmos cada vez mais o campo visual, de modo a reconhecermos um bloco inteiro de palavras em cada focalização.

Uma nova metodologia de ensino no país.

Rqifwæ / 12^pkaÇk`f^abab`e^j bkd

Se olharmos a figura abaixo à esquerda, vemos uma imagem completa, claramente definida.

Na imagem da direita, onde as formas não estão fechadas, nossa tendência é completar a imagem, que neste caso forma um cubo tridimensional (Cubo de Necker). Isso acontece porque nosso cérebro tende a completar as imagens que nos parecem “inacabadas”.



Os textos, abaixo, que vêm circulando pela Internet, escritos de maneira não convencional, confirmam essa “percepção em bloco”.

“De aorcdo com uma pqsieusa de uma uinrves-
riddae ignlseas, não ipomtra em qaul odrem as lrteas
de uma plravaa etãso, a úncia csioa iprotmatne é que
a piremria e útmliia lrteas etejasm no lgaur crteo. O
rseto pdoe ser uma ttaol bçguana que vcoê pdoe
anida ler sem pobrlmea. Itso é poqrue nós não lmeos
cdaa lrtea isladoa, mas a plravaa cmoo um tdoo.”

35T3 P3QU3N0 T3XTO 53RV3 4P3N45 P4R4 M05TR4R
COMO NO554 C4B3Ç4 CONS3GU3 F4Z3R CO1545
1MPR3551ON4ANT35! R3P4R3 N155O! NO
COM3ÇO 35T4V4 M310 COMPL1C4DO, M45 N3ST4
L1NH4 SU4 M3NT3 V41 D3C1FR4NDO O CÓD1GO
QU4534UTOM4T1C4M3NT3, S3M PR3C1S4RP3N54R
MU1TO, C3RTO? POD3 F1C4R B3M ORGULHO5O
D155O! SU4 C4P4C1D4D3 M3R3C3! P4R4BÉN5!

Tente descobrir, por exemplo, o que está escrito em
“aaroms”.

- * As aaroms etsavam gstosoas.
- * Os preufems tihnam aaroms mirvllhaooss.
- * Nós aaroms o trerneo otenm.

Quando a sequência de letras está isolada, é difícil descobrir o que significa. No contexto, porém, aaroms é identificada quase automaticamente, mesmo formando palavras diferentes em cada frase (amoras, aromas e aramos, respectivamente).

A diversidade do vocabulário da pessoa que lê também é importante na identificação. Por isso, a palavra “aaroms” é mais difícil de reconhecer na última frase, já que o uso do verbo arar não é tão comum e “aramos” não faz parte do vocabulário usual.

Concordando com as informações do ilustre neurologista Luiz Celso Vilanova, médico e professor de neurologia da Unifesp, podemos afirmar que nosso cérebro possui em seus arquivos o padrão correto de escrita por nós um dia aprendido e, mesmo que a maioria das letras estejam fora de sua ordem natural, conseguimos entender o significado do texto, o que comprova que não precisamos ler silabicamente para entendermos o que lemos, como acontece com a leitura de objetos e imagens.

Ao aproveitarmos nossa tendência ao fechamento, é importante deixar alerta nosso censo crítico, principalmente se nos comunicamos em mais de uma língua, a fim de não correremos o risco de fazer um fechamento equivocado.

Exemplo: (Texto que circula na internet)

Um norte americano, morando há pouquíssimo tempo no Brasil e falando “bem” português, faz a sua lista de compras e vai ao supermercado para tentar abastecer a sua despensa e geladeira. Na lista estava escrito:

PAY SHE MAC CAR ON MY ONE EASY
PAUL ME TOO ALL FACE CAR NEED BOY (MAIL KILO)
AS PAR GOES KEY JOE (PARM ZOOM) COW VIEW FLOOR
PIER MEN TOM BETTER HAB LEE MOON
ALL ME ROOM BEER IN GEL THREE GO
PAY TO THE PIER YOU

Mas quando chegou a casa, deu-se um tapa na testa, dizendo:

PUTZ GRILL LOW! IS KEY SEE O TOO MUCH... PUT A
KEEP ARE YOU!!

@ / æ b k ^ æ / 7 / d σ ^ B k q b 7 i e l p B 7 7 / p

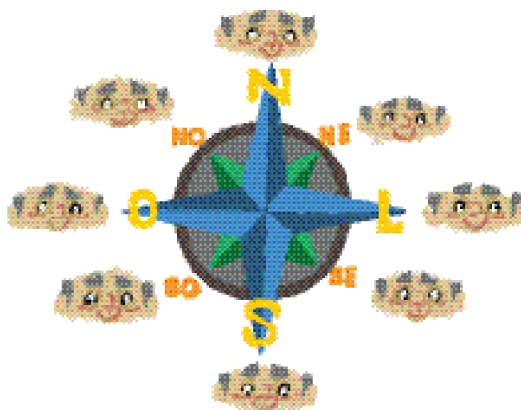
A metodologia aplicada durante o curso baseia-se fundamentalmente na criação de um trabalho integrado entre os nossos olhos e a mão, de modo que esta possa servir de guia para leitura, isto é, todos os movimentos que a mão realizar serão automaticamente seguidos pelos olhos. Essa dinâmica contraria frontalmente a orientação de algumas professoras primárias mais tradicionais, que chegavam a bater na mão do aluno com o intuito de inibi-lo de usá-la para guiar a leitura. **Guiar os olhos com a mão, além de auxiliar no aumento da velocidade, melhora sensivelmente a concentração.**

f. Exercícios Visuais

Estes exercícios já foram apresentados na primeira parte do livro – *Cartilha do Bom Leitor* (pág. 24-25). Como são exercícios importantíssimos para o resultado do método, vamos repeti-los uma vez mais para fixação.

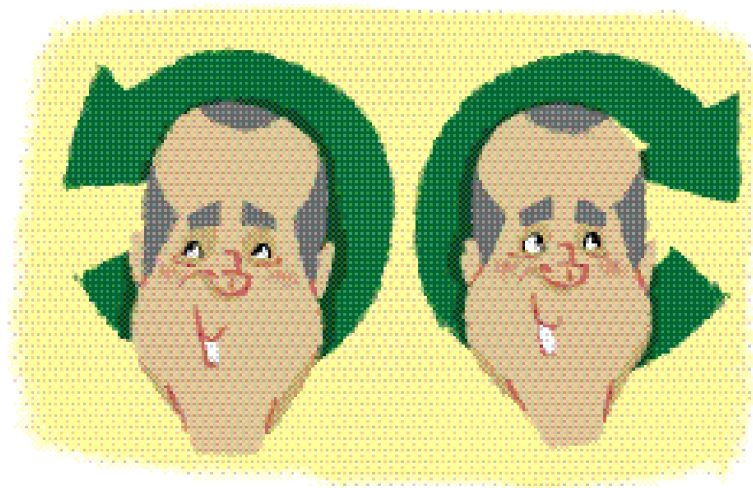
Durante todo o período de treinamento para a leitura dinâmica, dedicaremos 9 minutos diários à realização de exercícios visuais, cuja finalidade maior será exercitar os músculos oculares: 6 externos e 2 internos e, dessa maneira, prepararmos-nos para o alargamento do nosso campo visual.

Bubò Òfl 3sfr ^ 7 7 7 / p ^ a l p 3 b k d p i



O exercício visual “rosa dos ventos” será o seguinte: sem mexer o rosto, fixar alternadamente os oito pontos imaginários que constituem a rosa dos ventos, fazendo com que o globo ocular se mova no maior diâmetro possível. Os oito movimentos correspondem a uma ginástica com os seis músculos extrínsecos. Devemos forçá-los ao máximo durante o exercício, mas sempre com cuidado para não ultrapassarmos o tempo máximo estipulado por exercício, que não deverá superar 3 minutos. **O importante é praticarmos três vezes ao dia, com um tempo máximo diário de 9 minutos.**

Bubò Òfl [Sfpr ^l@fò r i^o



Este exercício constará de 10 voltas completas para o lado direito e 10 voltas completas para o lado esquerdo e deve ser praticado em seguida ao exercício “rosa dos ventos”, devendo ser ininterruptas as 20 voltas.

Trata-se de exercício independente, apesar de ser sequencial ao exercício “rosa dos ventos”.



Esfregar uma mão na outra até as palmas ficarem aquecidas. Em seguida, colocar as palmas em forma de concha nos olhos. O calor das mãos melhorará a circulação sanguínea dessa área, provocando uma sensação de bem-estar.

g. Movimentos de Leitura Dinâmica

. +U l sfj bkd ab@l j mabbkpil

Movimento nº 1

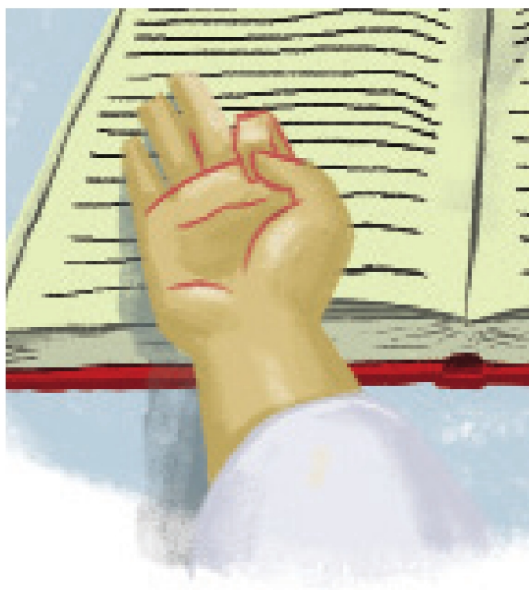
Nosso primeiro contato com a Leitura Dinâmica será com o Movimento nº 1, que é muito simples, permitindo compreensão de qualquer material, com igual ou até melhor qualidade do que na leitura tradicional. Essa facilidade de compreensão deve incentivar o aluno a

se esforçar ao máximo para jamais voltar a ler como antes. Todo e qualquer material de leitura deve ser lido nesse movimento, a partir dessa primeira aula, inclusive quando lermos fora dos horários diários de treinamento, em classe, ou até mesmo assuntos técnicos. Se não respeitarmos esse princípio, jamais criaremos um reflexo condicionado entre a mão-guia e os olhos, desmoronando nossos planos de ler dinamicamente, logo no início, por tornar impotente qualquer tentativa de eliminação dos nossos vícios de leitura.

Processa-se o Movimento nº 1 da seguinte forma: a mão forte, ou seja, a direita para os destros e a esquerda para os canhotos, disposta na posição em que se encontram na figura acima, deve ir sublinhando as linhas que lemos, servindo de guia para nossos olhos, que a acompanharão sempre. Após finda a linha, a mão voltará rapidamente ao início da linha seguinte, reiniciando o processo.



A posição correta da mão-guia é a seguinte: a palma da mão voltada para nós, apresentando o dedo polegar segurando o indicador e os demais dedos completamente esticados. Com a ponta da unha do dedo médio, sublinharemos as linhas na medida em que formos lendo; a mão vai, pois, puxando os olhos para as linhas a percorrer.



Nossos alunos sempre questionam a postura da mão-guia. Para aqueles que nunca ouviram falar em MUDRAS, informamos que são POSTURAS e gestos feitos com as MÃOS, com o INTUITO de ESTIMULAR e EQUILIBRAR os pontos de ENERGIA do corpo humano. Evelyn Wood usou essa sabedoria oriental para escolher a posição da mão na leitura.

Em sua técnica, indica o GYAN MUDRA como posição ideal para a mão-guia. Trata-se do mudra mais comumente utilizado durante a meditação. Com as palmas

das mãos voltadas para cima, una a ponta do polegar à ponta do dedo indicador. Os outros dedos permanecem esticados, mas relaxados.

Ideal para iniciantes na prática meditativa, já que possibilita um melhor controle respiratório e estimula a tranquilidade, o conhecimento e a capacidade de concentração.

Normalmente, só o fato de passarmos a acompanhar com a mão o desenrolar da leitura já aumenta razoavelmente a velocidade e nossa capacidade de concentração. Então, logo após, nos arriscaremos um pouco no sentido de acelerar nossa velocidade, mesmo que sintamos, de vez em quando, que perdemos algumas palavras em cada linha.

Aconselhamos, para que seja alcançado um melhor resultado na parte mecânica do movimento, virar o livro de cabeça para baixo, a fim de nos despreocuparmos totalmente com o problema da compreensão e procurarmos, já com o livro ao contrário de sua posição natural, executar o Movimento nº 1, com a maior rapidez possível, forçando os olhos a acompanharem com agilidade as linhas sublinhadas pela mão-guia.

O método de Leitura Dinâmica desenvolvida pela professora Evelyn Wood foi projetado para livros de papel.

Hoje a leitura, além dos textos impressos, abrange textos na tela do computador, em *tablets*, em celulares etc.

Considerando que o método em questão usa a mão como um guia para os olhos durante a leitura, no caso da tela do computador, substituiremos a mão-guia pelo mouse, e nos *tablets* e celulares usaremos o fundo de uma caneta como guia, uma vez que se tocarmos a tela com a mão, as páginas serão mudadas automaticamente, tomando todo cuidado para não arranharmos a tela.

Ritual de leitura de Jornal



- * Leia, realizando o Movimento nº 1 (pág. 67), todas as manchetes e *leads* (quem, o que, quando, como, onde, porque). Geralmente o *lead* está no primeiro parágrafo; quando muito, se estende até o segundo;
- * Defina os artigos da página nos quais você tem interesse. Leia, com os movimentos específicos (S ou vertical), explicados nas páginas 53 e 54, os artigos escolhidos da primeira página;

- * Complete, no interior do jornal, a leitura dos artigos escolhidos da primeira página, quando for o caso;
- * Repita os passos anteriores para as demais folhas do jornal;
- * Leia, se possível, dois jornais que defendam ideias opostas, uma vez que todo mundo tenta fazer sua cabeça, a direita, a esquerda, o centro, a fim de que você possa tirar sua própria opinião sobre a notícia, sem se deixar influenciar.

Ritual para leitura de Revistas



- * Leia, realizando o Movimento nº 1 (Pág. 67), o índice da revista;

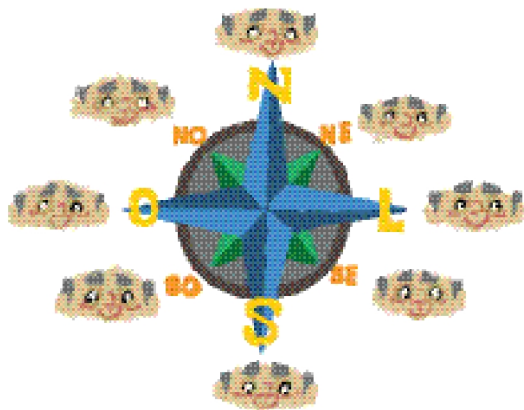
- * Escolha os artigos que mais lhe interessam. Leia, realizando o Movimento nº 1, integralmente os artigos selecionados;
- * Leia, realizando o Movimento nº 1, pelo menos o primeiro parágrafo do artigo no qual você não tem interesse. Caso o interesse aumente, continue a leitura. Caso contrário, passe para o artigo seguinte.
- * Quanto aos artigos pelos quais você ainda não se interessou, mesmo assim, leia em Movimento nº 1 pelo menos o primeiro parágrafo. Isso permitirá, caso o assunto seja abordado em qualquer reunião, que você possa participar da discussão.

B) Roteiro para chegar a 1.000 palavras por minuto

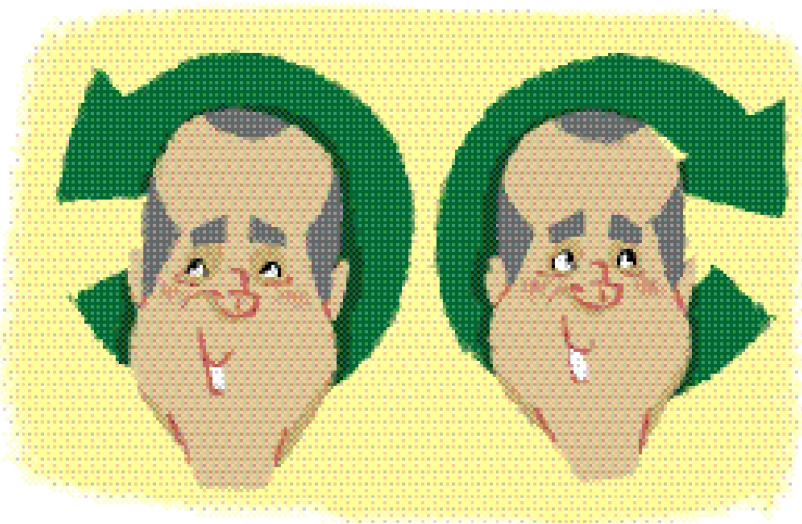
Exercícios extraclasse visando aceleração da leitura:

Aquele que ainda não alcançou uma média de leitura em torno de 1.000 palavras por minuto com boa compreensão deverá, sempre que possível, forçar o aumento da velocidade por meio destes exercícios extraclasse:

1. Dedicar cerca de 9 minutos ao exercício visual “Rosa dos Ventos”. O tempo deverá ser dividido em 3 séries distribuídas ao longo do dia, uma pela manhã, outra à tarde e a terceira à noite, pois não é aconselhável permanecer por mais de três minutos seguidos forçando os músculos oculares;



2. Praticar o exercício Visual Circular;



3. Praticar o exercício para descansar a vista (Pág. 67);
4. Virar de cabeça para baixo o livro escolhido para o treinamento (sempre de compreensão fácil ou desinteressante, não serve livro técnico) e o ponto de início de nossa pré-leitura será a última página do livro. A partir daí, praticar a pré-leitura com o Movimento "S" (pág. 53), durante três minutos;
5. Ainda com o livro de cabeça para baixo, retornar ao final do livro e praticar, no mesmo material, a pré-leitura, através do Movimento Ponto de Interrogação (pág. 54), durante os mesmos três minutos. Obviamente o número de páginas pré-lidas na segunda variante será maior do que no movimento anterior "S";
6. Continuando com livro de cabeça para baixo, praticar no mesmo material a pré-leitura com o Movimento Vertical, por três minutos (pág. 54);
7. Retornar mais uma vez ao final do livro e, também com o livro invertido, passar a ler durante 3 minutos, em Movimento nº 1 (pág. 67), procurando atingir a máxima velocidade que conseguir;

8. Voltar o livro a sua posição natural (de cabeça para cima), delimitar o ponto de início o começo do livro ou o capítulo seguinte ao ponto que parou no último treinamento. A partir daí, praticar a pré-leitura com o Movimento “S” (pág. 53), durante três minutos;
9. Voltando ao ponto de início, praticar no mesmo material a pré-leitura, através do Movimento Ponto de Interrogação (pág. 54), durante os mesmos três minutos. Obviamente o número de páginas pré-lidas na segunda variante será maior do que no movimento anterior “S”;
10. Praticar no mesmo material a pré-leitura com o Movimento Vertical, por três minutos (pág. 54);
11. Retornar mais uma vez ao ponto de início e passar a ler durante 3 minutos, em Movimento nº 1 (pág. 67), procurando atingir uma velocidade acima da obtida na leitura tradicional, mas continuando ter uma boa compreensão do texto. Marcar a lápis o ponto atingido ao fim de três minutos, identificando-o como primeira marca;
12. Voltando de imediato ao ponto inicial, ler o texto novamente durante 3 minutos, em Movimento nº 1 (Pág.67), procurando ultrapassar a primeira marca que fizemos. Vamos ler ainda com compreensão, mas apressando o ritmo. Ao final dos três minutos, faremos uma segunda marca no ponto, atingido desta vez, identificando-o como segunda marca;
13. Voltando novamente ao ponto de origem, mais uma vez vamos ler em Movimento nº 1 (Pág. 67), por três minutos, desta vez tendo como meta ultrapassar a segunda marca feita, o que deve ser tentado a todo custo, visto já ser a terceira vez que estaremos lendo o mesmo texto. Ao serem atingidos os novos 3 minutos, marcar esse terceiro ponto na leitura, identificando-o como terceira marca;

14. Devemos, então, marcar o ponto correspondente ao dobro do material lido até agora, identificando-o com a palavra DOBRO. Para identificar esse ponto, basta que você conte, a partir da terceira marca, a mesma quantidade de páginas que você leu do início até esse ponto. Deve-se levar em consideração para esse cálculo que se a página não estiver completa, será considerada meia página. Marcado o dobro, devemos ler, em Movimento nº 1 (Pág. 67), durante três minutos, a uma velocidade tal que possamos atingir essa marca dispondo do mesmo tempo de três minutos; há necessidade, portanto, de uma velocidade dobrada, mesmo em detrimento da compreensão. Vamos tentar atingir o dobro nos mesmos três minutos;
15. Atingindo ou não o dobro, proceder a mesma contagem, visando agora o triplo do material lido. Após marcarmos o ponto correspondente ao triplo do material e escrever nesse ponto a palavra TRIPLO, devemos atingi-lo nos mesmos três minutos, em Movimento nº 1 (Pág. 67), ainda que tenhamos de abandonar totalmente a compreensão do texto. Para a contagem do número de páginas, não se esqueça das recomendações do item anterior.
16. Independente de ter atingido ou não o triplo, imediatamente, escolher um texto ainda não lido, de preferência a partir do capítulo seguinte de onde você parou e passar a lê-lo com compreensão, em Movimento nº 1 (Pág. 67), por três minutos;
17. Após findos os três minutos da última leitura, computar a velocidade para esse material (pág. 50);
18. Reproduza por escrito o último texto lido de acordo com suas lembranças;
19. Finda a reprodução do texto, reiniciar todo o procedimento até aqui descrito, a partir do item “4” até o “18”, já que o exercício dos olhos só se faz uma vez por

período. A repetição começará no capítulo seguinte ao que você parou e se dará até o término do tempo disponível diário de treinamento. Vale a pena, mais uma vez, ressaltar que cérebro é fator de utilização. Quanto mais ginástica cerebral fizermos, mais reforço daremos a este novo e eficiente programa de leitura.

III. CONCLUSÃO

A) *Comparação entre as Leituras*

Existe uma grande distinção entre a Leitura Tradicional e a Leitura Dinâmica:

a. *Leitura tradicional*

Pelo método tradicional de leitura, começamos pelo aprendizado do significado das letras, em seguida das sílabas e, por fim, das palavras e das frases. Reconhecemos as ideias transmitidas pelo bloco de letras que as compõem. Nossos olhos movem-se na leitura tradicional à base de saltos, conseguindo em cada parada uma fixação. O número de sílabas ou palavras que conseguimos perceber em cada fixação constitui o nosso campo visual, ou seja, nossa visão periférica. Esse grande número de pausas, além de diminuir em muito a velocidade da leitura, quebra a sequência lógica da frase, que deve ser lida no seu conjunto, e dispersa a atenção do cérebro, cuja capacidade de raciocínio é desviada para outros interesses.

b. *Leitura Dinâmica*

Na leitura dinâmica, recondicionamos o nosso processo de ler de modo a nos possibilitar reconhecer os ideogramas plasmados em um bloco inteiro de palavras, uma vez que todo o ritual deste novo método de leitura objetiva a ampliação gradativa de nossa visão periférica.

B) Recomendações Finais

1. Como já foi alertado anteriormente, os exercícios extra classe, previstos no item 4, devem ser executados em um livro de compreensão fácil, letras grandes, de preferência livro infantil ou, no máximo, juvenil. Faz-se necessária a coragem de acelerar, mesmo com o risco de queda na compreensão. Se praticarmos os exercícios de aceleração da velocidade em livros técnicos ou de leitura interessante, o medo de não compreender limitará nossa velocidade.

No dia a dia, caso precisemos ler alguma coisa fora do treinamento, devemos fazê-lo na velocidade que nos dê segurança de compreensão. Na medida em que tivermos sucesso, tanto em nível de velocidade quanto de compreensão no livro mais fácil, o condicionamento propiciado por esses exercícios refletirá nas leituras mais sofisticadas.

2. O mais importante no treinamento para a leitura dinâmica é a **manutenção da postura adequada**, uma vez que é ela a grande responsável pelo aumento de nossa concentração, permitindo-nos estar absortos naquilo que estamos fazendo.
3. A fidelidade aos rituais previstos na programação da leitura dinâmica é fundamental para o sucesso de nossa adaptação ao novo método de leitura.

IV. TESTE FINAL

Leia o texto abaixo marcando o tempo de início e término da leitura. É necessário saber quantos minutos você gastou para ler o texto. Depois responda o questionário sem consulta.

Início da leitura às ____:____

MÓDULO DE MEMORIZAÇÃO E OTIMIZAÇÃO DO ESTUDO

I. INTRODUÇÃO

> & G p d f a ^ d s ^ a l [d j ^

A vida inteira pensei que soubesse estudar, mas na realidade, durante todo esse tempo não passei de um copiador. Estudava porque o professor mandava; estudava para passar de ano; estudava por obrigação. Era um belo exemplar da educação bancária citada por Paulo Freire, em seu livro “A pedagogia do oprimido”. Muitas vezes cheguei até a tirar nota máxima, sendo considerado um excelente aluno, mas quando precisava, na prática, do conhecimento supostamente aprendido, era uma decepção.

Comecei a ministrar cursos de leitura dinâmica a partir de 1968, o que me permitiu uma ampliação da cultura geral, mas o interesse por um método de estudo mais eficaz se cristalizou a partir de 1992, quando um de meus alunos, o grande Desembargador do Trabalho, Dr. Ricardo Areosa, solicitou-me que desenvolvesse um curso teórico-prático que ensinasse, com eficiência e eficácia, a estudar e a aprender. Tal solicitação era consequência de sua preocupação com muitos de seus alunos que, apesar de estudarem de 10 a 12 horas por dia, apresentavam rendimento insignificante em relação ao esforço desenvolvido. O

problema não era falta de motivação e interesse, mas sim de uma técnica de estudo que otimizasse o aprendizado.

Pressionado pelo Dr. Areosa, acabei aceitando o desafio e consegui, em janeiro de 1996, formar a primeira turma do Curso de Otimização do Estudo, que serviu de base para o presente trabalho.

Foram fundamentais para o desenvolvimento desta nova tecnologia de estudo, entre outros, os seguintes pensadores: Sócrates, Descartes, Ernest Ficher, Fridjof Kapra, Heráclito, Emílio Mira Y López e Paulo Freire.

a. Sócrates

Um dos primeiros filósofos a se interessar pelo conceito, dando-nos subsídios para concluir que a base do pensamento é o conceito, e que é a fundamentação conceitual que nos faz entender e ser entendido.

b. Descartes

“Cogito ergo sum” – “Penso, logo existo”. Pediríamos licença a Descartes para inverter sua afirmação: existo, logo penso, pois é a consciência da existência que nos transforma em seres pensantes. Os outros animais também existem, mas será que eles sabem disso? É a percepção da natureza, quer seja visual, auditiva, sinestésica ou extrassensorial que nos faz diferentes.

c. Ernest Fischer

“O homem que trabalha se eleva pelo trabalho a um ser que pensa e o pensamento é o resultado da relação do homem com a natureza”.

d. Fritjof Capra

“O mundo atravessa uma séria crise de percepção”. O filósofo tem razão. O homem vem há algum tempo

abrindo mão daquilo que o diferencia dos outros animais: a percepção.

e. Heráclito

“O difícil na vida de nós homens e mulheres não é aprender, mas sim desaprender, mudar paradigmas; é descobrir que o que nos deu sucesso no passado pode ser hoje o início de nossa derrota. A única coisa certa na vida é a mudança”.

f. Emilio Mira Y López

“Estudar é concentrar todos os recursos pessoais na captação e assimilação de dados, relações e técnicas que conduzem à solução de um problema”.

Aprender é uma mudança positiva no rendimento. Aprender significa prender-se efetivamente. Aprender é obter o resultado procurado na atitude de estudo.

Sintetizando o pensamento de Mira y Lopes, podemos concluir que estudamos para solucionar problemas, ou seja, para tirar nossas dúvidas e aprendemos quando solucionamos essas dúvidas.

g. Paulo Freire

“Estudar é uma atividade que exige uma postura crítica, em que o que estuda se sente desafiado pelo texto em sua totalidade e seu objetivo é apropriar-se de sua significação”.

Estudar é uma forma de reinventar, de recriar, de reescrever, sendo tarefa de sujeito, e não de objeto. Estudar é assumir uma postura curiosa: a de quem pergunta, a de quem indaga, a de quem busca. Estudar é assumir uma relação de diálogo com o autor do texto.

Estudar é uma atividade que exige humildade. Estudar não é memorizar mecanicamente, como se o saber

fosse uma doação dos que se julgam sábios aos que julgam nada saber. Estudar é, sobretudo, pensar a prática, e pensar a prática é a melhor maneira de pensar “certo”.

? & @ / k ` b f d

Otimização do estudo é um redirecionamento da metodologia tradicional de estudo, em que quem estuda inicia seus trabalhos pelo levantamento de suas dúvidas e o conclui com um reescrito sintético sobre o assunto estudado, que contempla, sempre que possível, as respostas para tais dúvidas.

@ & @ / j m k b k d p p a l b p q a l

- * Administração do tempo;
- * Inventário de dúvidas;
- * Estruturação do pensamento (esquema);
- * Linguagem telegráfica;
- * Reescrito;
- * Verificação do aprendizado;
- * Como participar de uma aula expositiva;
- * Como fazer provas objetivas;
- * Como fazer provas dissertativas;
- * Ritual de estudo otimizado.

II. DESENVOLVIMENTO

> & > a j f k f p q p a l a l d j m

a. Definindo prioridades

Nosso tempo vive constantemente ocupado, quer com atividades, quer com ociosidade.

Qualquer novo projeto que pretendamos assumir terá de passar por um processo de avaliação de prioridades. Antes de mais nada, faz-se necessário um inventário de nosso tempo.

b. Inventário do tempo

Apresentamos a seguir um gráfico de inventário do tempo pessoal, para cada dia da semana. É preciso primeiro descobrir com que, atualmente, nosso tempo está sendo gasto, para, em seguida, decidirmos o que poderemos deixar de fazer ou de não fazer para liberar o tempo necessário ao nosso novo projeto.

Esse inventário vai esclarecer-nos se o novo projeto é realmente prioritário. Muitas vezes queremos executar uma tarefa, mas não temos o tempo necessário, pois nossa prioridade é outra.

Se você mantém a mesma rotina de segunda a sexta-feira, faça apenas um inventário para esse período, e, posteriormente, faça novos inventários para sábado e domingo. No caso de cada dia da semana ter uma rotina diferente, faça um mapa de inventário do tempo para cada um desses dias.

? & 1 _ g d s ^ k a l 1 1 b p q a l 2 2 i l a b l a , s f a ^ p &

O primeiro passo para se iniciar nessa nova metodologia de estudo é dar a ele um objetivo, por meio dos seguintes questionamentos:

Por que eu estou estudando esse tema?

Quais são minhas dúvidas a respeito dele?

Concordando com Myra Y López, nosso estudo visa solucionar nossas dúvidas a respeito do tema estudado. Sem um objetivo claro e definido, nunca poderemos afirmar com segurança que aprendemos o que estudamos.

Nossos arquivos ficam cheios de informações, porém sem um programa de acesso a elas, no momento em que se fizer necessário. Já com o levantamento prévio de nossas dúvidas, a comprovação do aprendizado será a solução delas.

@&Bpor q σ'ka! □□bkpγj bkd

a. *Esquema*

1. *Conceito*

Esquema é o plano ou a linha diretriz seguida pelo autor no desenvolvimento do seu próprio escrito. Partindo de um tema, ele estabelece a trajetória básica de sua apresentação, subordinando ideias, selecionando fatos e argumentos. Pelo esquema, buscamos atingir o todo numa única olhada. O esquema é uma radiografia integral do texto.

2. *Regras para bem esquematizar*

- * Leia integralmente o texto tantas vezes quanto necessário para sua compreensão;
- * Apanhe o tema geral, bem como o tema dos tópicos e subtópicos que guiaram a introdução, o desenvolvimento e a conclusão do texto;
- * Mantenha uma subordinação hierárquica entre tema e subtema, uma vez que o cérebro funciona pelo sistema hierárquico de árvores de decisão;
- * Assinale com uma linha vertical, à margem do texto, as passagens que respondam às suas dúvidas ou que sugiram subtópicos da introdução, do desenvolvimento ou da conclusão;
- * Anote marginalmente a lápis qualquer dado que julgue somar ao conteúdo do texto no esclarecimento de suas dúvidas;

- * Assinale com um ponto de interrogação, à margem do texto, aquilo que você não entendeu e os pontos de discordância.

A & f k d r ^ d b j q p i b d o Á a ^ a ^ b p p O k ` f ^ a ^ p l a b f ^ p a l q
^ r d o p r _ i f k e ^ a l &

a. Como sublinhar com inteligência

Sublinhar é uma arte que ajuda a destacar, em linguagem telegráfica, a essência das ideias do autor, principalmente aquelas que respondam às suas dúvidas.

O sublinhar com inteligência faz com que o leitor fique sempre atento à leitura, pois o possibilita descobrir o principal que o autor tenta transmitir em seu escrito e a diferenciá-lo do acessório. O ato de sublinhar com inteligência favorece o trabalho das revisões imediatas, bem como das revisões globalizadoras.

b. Normas para bem sublinhar

- * Só iniciar o sublinhado depois de ter lido, entendido e esquematizado o texto em estudo;
- * Quando esquematizamos, dividimos o grande arquivo do tema em diversos subarquivos, que por sua vez poderão ser subdivididos em subarquivos e assim por diante. Cada subarquivo da introdução, do desenvolvimento e da conclusão poderá ser considerado como se fosse um minitexto e será analisado como tal;
- * O sublinhado dos minitextos que compõem o grande texto que trata do tema deve seguir a hierarquia imposta pelo esquema;
- * Questionar o que em cada parágrafo do minitexto analisado responde às suas dúvidas e traduzir isso na forma de um telegrama, lembrando que telegrama é uma linguagem codificada econômica

onde só usamos as palavras necessárias à compreensão do texto;

- * Usar o texto como um banco de palavras, de onde você buscará os elementos para montar o telegrama da essência do pensamento do autor, que responde às suas dúvidas. Pode acontecer de você usar uma palavra de um parágrafo e outra de outro na construção desta linguagem telegráfica;
- * Ler o texto sublinhado com a continuidade e plenitude de um telegrama.

B&Dbr j fkal □□puq □l □r q o

a. Como resumir um texto

Resumir um texto consiste no trabalho de condensação capaz de reduzi-lo a seus elementos de maior importância, ou seja, aqueles que respondam às suas dúvidas. O resumo difere do esquema e do sumário porque é formado por parágrafos de sentido completo. Sua leitura dispensa a do texto original no que diz respeito a levantamento do conteúdo.

Ele não indica simplesmente tópicos, mas condensa sua apresentação. Com o resumo, o aluno passa a ser o autor do novo texto. É mais fácil memorizarmos aquilo que é criação nossa.

b. Regras para bem resumir

- * Não pretender resumir antes de ler, de esclarecer todo o texto, de esquematizar, de sublinhar, de fazer breves anotações a sua margem;
- * Lembre-se de que você está resumindo para o leitor, e não para seus pares;
- * O resumo deve conter no mínimo o conteúdo das palavras sublinhadas e das anotações à margem do texto;

- * No caso de transcrição textual, usar aspas e fazer referências à fonte;
- * Juntar, especialmente ao final do resumo, as bibliografias utilizadas para a sua confecção.

Após o resumo, retornar ao inventário de dúvidas. As dúvidas não solucionadas encabeçarão o rol de dúvidas da próxima roda de estudos.

a. Importância das aulas

Não basta oferecer a quem quer ser pianista um belo exemplar de piano e uma coleção completa de métodos. Na maioria dos casos, é indispensável a frequência às aulas, pois assim o aluno terá a orientação do professor.

Vemos com bastante clareza que a causa principal do aprendizado é o próprio aprendiz, mas o mestre é necessário para ensiná-lo como aprender. É ele quem justifica porque estudar isto antes daquilo. Ele é necessário para a seleção dos recursos, bem como dos instrumentos adequados ao trabalho do estudante. Ele funciona como mediador entre o programa e o aluno.

b. Preparação para as aulas

Ao se preparar para uma aula, o estudante deve ter à mão lápis, borracha, régua, bloco de papel, bons dicionários e demais fontes indicadas para leitura de aprofundamento. A matéria que será desenvolvida em sala deve ser previamente estudada pelo aluno. Nesse estudo prévio, deverá listar todas as dúvidas sobre o assunto que o estudo não conseguiu solucionar e que precisará do apoio do professor para sua solução.

Isso redobrará sua atenção à medida que os assuntos que originaram as dúvidas sejam explicados em sala de aula. Se as dúvidas desaparecem, ótimo; caso contrário, eis o momento para formular sua pergunta inteligente. A não preparação antecipada para a aula impossibilita ao aluno saber inclusive se entendeu ou não o que foi explicado. Essa preparação prévia melhora sensivelmente a qualidade dos apontamentos feitos em classe, que serão mais claros, mais ordenados, uma vez que o aluno inicia a aula já com uma visão da estrutura geral do assunto a ser tratado, sabendo com antecedência seu tema e como tal tema está sendo apresentado, processado e fechado.

Outra vantagem da preparação prévia é que ela propicia ao estudante mais tempo para prestar atenção às explicações do professor, uma vez que somente fará anotações daquilo que responde às suas dúvidas e das vivências pessoais do professor.

c. Revisão

Além da preparação para as aulas, é necessário fazer revisão delas, levantando questionamentos sobre os assuntos abordados e respondendo, no mínimo mentalmente, a essas questões. Dividimos a revisão em duas classes:

1. Revisão imediata

É aquela que se faz da aula anterior, antes da aula subsequente, ou por ocasião da preparação para ela.

2. Revisão globalizadora ou integradora

Nosso raciocínio é discursivo, pois passa de um ponto para outro, fluindo sequencialmente. Em função disso, as aulas apresentam seus assuntos de forma segmentada, uma vez que não conseguimos entender tudo de uma só vez. Esse fato faz da revisão globalizadora ou integradora o mais eficiente recurso de organização de aprendizagem.

Término da leitura às ____:____

Texto com um total de 2.178 palavras.

Divida o número de palavras pelo número de minutos gastos na leitura do texto e você descobrirá a sua velocidade atual de leitura.

Ex:

Uma pessoa gastou 6 minutos para ler o texto.

Cálculo:

$$\frac{2178}{6} = 363 \text{ palavras por minuto}$$

QUESTIONÁRIO FINAL

1.	Educação bancária é um tema tratado no livro de Paulo Freire: a) Educação ao alcance de todos. b) A pedagogia do oprimido. c) A pedagogia da esperança. d) Como estudar, como aprender.
2.	O interesse do Professor Juarez por um método de estudo eficaz cristalizou-se a partir de: a) 1968. b) 1978. c) 1982. d) 1992.
3.	Quem incentivou o Professor Juarez a desenvolver um curso teórico e prático que ensinasse com eficiência a estudar e a aprender foi: a) Paulo Freire. b) Descartes. c) Ricardo Areosa. d) Mira Y López.
4.	Um dos primeiros filósofos a se interessar pela ideia de conceito foi: a) Ernest Fisher. b) Sócrates. c) Paulo Freire. d) Mira Y López.
5.	O filósofo que em seu livro, <i>Ponto de mutação</i>, afirma que o mundo atravessa uma séria crise de percepção é: a) Fridjof Kapra. b) Descartes. c) Heráclito. d) Paulo Freire.

6.	A síntese do pensamento de Emilio Mira Y López é: a) Quem não estuda não chega a lugar nenhum. b) O estudo é o passaporte para o sucesso. c) Você estuda para resolver problemas e você aprende quando resolve os problemas. d) Se você estuda muito e aprende pouco, alguma coisa está errada.
7.	Quem afirma que estudar é uma tarefa de sujeito, e não de objeto, é: a) Paulo Freire. b) Mira Y López. c) Sócrates. d) Heráclito.
8.	“Penso, logo existo” é uma máxima do filósofo: a) Heráclito. b) Ernest Fisher. c) Descartes. d) Mira Y López.
9.	“O difícil na vida de homens e mulheres não é aprender, mas sim desaprender” é uma afirmação do filósofo: a) Sócrates. b) Descartes. c) Mira Y López. d) Heráclito.
10.	Paulo Freire afirma que estudar exige uma postura crítica. Isso significa: a) Uma postura agressiva. b) Uma postura interessada. c) Uma postura de questionamento. d) Uma postura de adultos.

11.	A diferença entre estudo tradicional e estudo otimizado é: a) No estudo tradicional, você estuda sem definir <i>a priori</i>, com clareza o que está procurando. No estudo otimizado, o que estuda inicia seus trabalhos pelo levantamento de suas dúvidas. b) No estudo tradicional, você memoriza e no estudo otimizado você estuda com objetivo definido e decora todo o conteúdo. c) No estudo otimizado, o aluno lê muito mais do que no estudo tradicional. d) No estudo tradicional, o aluno parte do todo para o detalhe e aprende muito melhor.
12.	Nosso tempo vive constantemente ocupado. Antes de assumir qualquer novo projeto que demande tempo, faz-se necessário: a) Reduzir o número de atividades. b) Arranjar um auxiliar. c) Inverter a ordem das atividades. d) Um inventário de nosso tempo.
13.	A primeira turma do Curso de Leitura Dinâmica do Professor Juarez foi formada em: a) 1968. b) 1992. c) 1996. d) 1958.
14.	O argumento que convenceu o Professor Juarez a desenvolver o Curso de Leitura Dinâmica foi: a) A constatação de que grande parte dos alunos estudava de 10 a 12 horas por dia com rendimento insignificante. b) A possibilidade de implantar o curso nas escolas. c) Poder ajudar na aprovação de postulantes a cargos públicos. d) Poder escrever um livro sobre o assunto.

15.	O Professor Juarez pede licença ao filósofo Descartes para inverter uma de suas afirmações para: a) Penso, logo existo. b) Existo, logo penso. c) Quem não pensa não existe. d) Quem não existe não pensa.
16.	O Homem se eleva pelo trabalho a um ser que pensa. Este é um pensamento do filósofo: a) Sócrates. b) Ernest Fischer. c) Heráclito. d) Mira Y López.
17.	Estudar é uma atividade que exige humildade. Esta é uma afirmação do filósofo: a) Mira Y López. b) Paulo Freire. c) Sócrates. d) Descartes.
18.	A única coisa certa na vida é a mudança. Este é um pensamento de: a) Heráclito. b) Mira Y López. c) Sócrates. d) Paulo Freire.
19.	Estudar é uma forma de reinventar, de recriar, de reescrever, afirma: a) Ernest Fischer. b) Mira Y López. c) Sócrates. d) Paulo Freire.

20.	O saber não é doação dos que se julgam sábios aos que julgam nada saber, afirma: a) Mira Y López. b) Descartes. c) Paulo Freire. d) Sócrates.
21.	Qualquer novo projeto que pretendemos assumir, terá que passar por um processo de avaliação de prioridades. Antes de mais nada, faz-se necessário: a) Reduzir a carga horária. b) Arranjar uma ajudante. c) Fazer um inventário do tempo. d) Reduzir o horário de sono.
22.	Segundo Mira y Lopez, nosso estudo visa: a) Solucionar nossas dúvidas a respeito do item estudado. b) A aprovação em uma avaliação c) Uma melhor avaliação por parte do professor. d) Uma promoção funcional.
23.	O resumo deve ser feito: a) Logo depois da primeira leitura. b) Tão logo se acabe o esquema. c) Antes de começar o sublinhado. d) Depois do sublinhado e das anotações à margem do texto.
24.	A causa principal do aprendizado é: a) O professor. b) O colégio. c) O próprio aprendiz. d) O material didático.
25.	A revisão é dividida em duas classes: a) Revisão antes e revisão depois da prova. b) Revisão imediata e revisão globalizadora. c) Revisão no dia anterior e revisão no dia posterior. d) Revisão gráfica e revisão ortográfica.

GABARITO

1. b	6. c	11. a	16. b	21. c
2. d	7. a	12. d	17. b	22. a
3. c	8. c	13. a	18. a	23. d
4. b	9. d	14. a	19. d	24. c
5. a	10. c	15. b	20. c	25. b

